

Escoles Menú SENSE OU (sense traçes) octubre de 2024

1	2	3	4	
PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS (porros, espinacs, patata)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	
LLOM DE LLUÇ AL FORN (2,4,14)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	<b>INDIOT A LA PLANXA</b>	POLLASTRE ROSTIT	
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	MONGETES I XAMPINYONS	BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggesteriment de sopar: Saltat de verdures amb pollastre i arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada de patata amb pollastre bullit / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada de cuscús i salmó a la planxa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita	
7	8	9	10	11
<b>PASTA especial sense ou A LA PIZZAIOLA</b>	PURÉ DE CARABASSÍ I BROCOLI	ARRÒS SEC DE PEIX (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	<b>PASTA especial sense ou DE VERDURES</b>
HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) AMB PICADA (1,2,4,14)	<b>INDIOT A LA PLANXA</b>	FINGERS DE POLLASTRE (1)	SALSITXES DE CARN DE PORC (6,7,12)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, ceba, tomàtiga)	PASTANAGA I COLFLORI AMB ESPICIS	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	I SALSA DE TOMÀTIGA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Saltat de verdures amb arròs i indiots / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Calamar amb ceba, xampinyons i arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL A LA BOLONYESA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES I COL	CUSCUS AMB CIURONS I VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE VERDURES ( <b>PASTA especial sense ou</b> )
<b>INDIOT A LA PLANXA</b>	MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	SALMÓ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA STROGONOF (7)
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	MONGETES I PASTANAGA	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada, tomàtiga, poma)	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, pastanaga, olives verdes)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Ciurons amb carabassa, pastanaga i ceba / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i indiots amb cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pebres saltats amb llimon d'orada a la planxa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada de patata amb indiots / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i bunyols de bacallà / Fruita
21	22	23	24	25
<b>PASTA especial sense ou A LA CARBONARA (6,7)</b>	PURÉ DE PASTANAGA I CARABASSA	ARRÒS 5 DELICIES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ENSALADA CESAR (lletuga, tomàtiga cicero, pollastre, pamesà) (4,7)
LLUÇ A LA LLIMONA (4)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	LLOM DE PORC AL FORN	RAP AL FORN (4)	RODO D'INDIOT AMB SALSA DE CURRY (ceba, nata, espicis) (7,8)
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	AMB TUMBET DE PEBRES VERMELLS	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	ARRÒS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggesteriment de sopar: Arròs integral amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de peix i peix bullit amb verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i coquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré i pollastre amb carabassí / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
28	29	30	31	
<b>PASTA especial sense ou AMB SALSA DE NATA I XAMPINYONS</b>	PURÉ DE VERDURES I LLEGUM	ARRÒS PAELLA DE VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	
BACALLÀ AMB PEBRES (4)	AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	LLUÇ AL FORN (4)	POLLASTRE AL FORN	
ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, pastanaga, olives verdes)	AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggesteriment de sopar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba vegana / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	
1: Gluten 2: Crustàtics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos				
Pasta especial sense ou i formatges sense ou.				