

Menú ESCOLAR SENSE GLUTEN, mes d'abril de 2024

La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge per trempar en cru.

Els menús van acompanyats d'aigua.

El iogurt conté menys de 12,3g de sucre/ 100ml.

8	9	10	11	12
ARRÒS A LA MILANESA (all, ceba, tomàtiga, pebre vermell, bacó, fomatge)	SOPA DE "BULLIT" AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES	PASTA sense gluten A LA CARBONARA
LLOM AMB PANAT CASOLÀ sense gluten	"BULLIT MALLORQUÍ"	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (mongeta tendre, pastanaga, col, ceba)	XAMPINYONS I ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de quínoa i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Aros amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Tacos casolans variats / Fruita
15	16	17	18	19
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	PAELLA DE CARN I VERDURES	PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE sense gluten	HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA	PALOMETA AL FORN AMB PICADA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ARRÒS AMB PEBRES	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i bunyols de patata i fomatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i arros / Fruita	Suggeriment de sopar: Torrada de Sant Sebastià / Fruita
22	23	24	25	26
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (mongetes)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	PASTA sense gluten GRATINADA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES
LLOM ROSTIT	TRUITA DE PATATA I CEBA	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ sense gluten	INDIOT AL FORN
PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb arros i indiots trossejats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
29	30			
"ARRÒS BRUT"	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES			
PALOMETA AL FORN AMB PICADA	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)			
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	VERDURES (all, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATA			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirales de legumbre con salteado de verduras / Fruita			

Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com

Pa, Pasta, Farines, Bases de Pizza, Espècies, Llegum, Precuinats, Embotits, Processats de carn: Sense Gluten.