

SETEMBRE 2017

Menú Escoles SENSE GLUTEN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	12	13	14	15
	Macarrons amb salsa de tomàquet	Cigrons cuits amb ceba	Arròs amb salsa de tomàquet	Pasta tricolor saltejada amb bacó, ceba i xampinyons
	Hamburguesa vedella amb enciam i pastanaga	Truita de patata amb enciam i tomàquet	Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives	Guisat de gall d'indi amb patates
18	Fruita 19	logurt 20	Fruita de proximitat 21	Fruita de proximitat 22
Puré de verdures (patata, mongeta tendra, pastanaga, porro i ceba)	Espaguetis amb salsa de beixamel i bacó	Llenties amb sofregit de ceba i pebrot	Patates guisades amb sèpia	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur
Canelons amb beixamel	Salsitxes de porc amb enciam, blat de moro i olives	Truita de carbassó amb tomàquet amanit	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Tires de calamar arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat 25	Fruita de proximitat 26	logurt 27	Fruita de proximitat 28	Fruita ecològica 29
Tallarines amb salsa de tomàquet	Cigrons amb patates	Minestra de verdures (patates, mongeta, pastanaga i pèsols)	Sopa de brou i pasta	Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Lluç arrebossat amb enciam i olives	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Rodó de vedella amb bolets	Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga	Mandonguilles de vedella i porc amb salsa
Fruita	Làctic	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita ecològica

Recorda:

- Els nostres menús han estat elaborats el mateix dia de consum
- D'aquest menú, un 25% de la pasta és ecològica
- El nostre arròs prové del Delta de l'Ebre
- És molt important incorporar fruita dins de la dieta alimentària. La nostra és de proximitat i dues vegades al mes ecològica
- El dijous el pa és integral
- Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic