

Menú ESCOLAR SENSE GLUTEN, mes de novembre de 2024

La cuna utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar. Oli d'oliva verge extra per trempar en cru.

Els menús van acompanyats d'aigua.

Les fruites del mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, síndria, taronja.

els iogurts es serveixen, a petició del centre, naturals o de sabors, amb sucre o sense sucre. Els iogurts amb sucre tenen màxim 12,3g/ 100ml.



1

Festiu

4	5	6	7	8
<b>SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten</b>	<b>CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES</b>	<b>CREMA DE CARABASSA</b>	<b>PAELLA DE CARN I VERDURES</b>	<b>PASTA sense gluten A LA BOLONYESA</b>
<b>NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE sense gluten</b>	<b>HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten</b>	<b>CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA</b>	<b>PALOMETA AL FORN AMB PICADA</b>	<b>TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE</b>
<b>ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)</b>	<b>ARRÒS AMB PEBRES</b>	<b>PATATES ROSTIDES</b>	<b>ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)</b>	<b>ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)</b>
<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>IOGURT</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>
<b>Suggesteriment de sopar:</b> Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Ensalada i bunyols de patata i formatge / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures i aròs / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Pa amb oli / Fruita
11	12	13	14	15
<b>CREMA DE VERDURES I LLEGUM (mongetes)</b>	<b>SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten</b>	<b>PASTA sense gluten GRATINADA</b>	<b>ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA</b>	<b>CREMA DE VERDURES</b>
<b>INDIOT AL FORN</b>	<b>TRUITA DE PATATA I CEBÀ</b>	<b>PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA</b>	<b>ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ sense gluten</b>	<b>LLOM ROSTIT</b>
<b>PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, xampinyons)</b>	<b>ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)</b>	<b>MINESTRA DE VERDURES</b>	<b>ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)</b>	<b>ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)</b>
<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>IOGURT</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>
<b>Suggesteriment de sopar:</b> Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Saltat de verdures amb aròs i indiot trossejat / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torrat / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
18	19	20	21	22
<b>PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA</b>	<b>ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES</b>	<b>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</b>	<b>SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten</b>	<b>CREMA DE XAMPINYONS</b>
<b>PALOMETA AL FORN AMB PICADA</b>	<b>CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)</b>	<b>POLLASTRE AL CURRI</b>	<b>HOKI AL FORN AMB PICADA</b>	<b>TRUITA DE PATATA I CEBÀ</b>
<b>ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)</b>	<b>VERDURES (all, cebà, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATA</b>	<b>ARRÒS BLANC</b>	<b>ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)</b>	<b>ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)</b>
<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>IOGURT</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>
<b>Suggesteriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Espirales de llegumbre con verduras y comino / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Calamar amb cebà, carabassí i patata / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Broqueta de pollastre amb patata i verdures / Fruita
25	26	27	28	29
<b>PURÉ DE VERDURES</b>	<b>PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA</b>	<b>FIDEUS DE VERDURES sense gluten</b>	<b>CREMA DE VERDURES I LLEGUM (ciurons)</b>	<b>ARRÒS DE PEIX</b>
<b>POLLASTRE PANAT CASOLÀ sense gluten</b>	<b>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA</b>	<b>LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ sense gluten</b>	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	<b>TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE</b>
<b>ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)</b>	<b>MONGETES TENDRES SALTADAS AMB BACO</b>	<b>ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)</b>	<b>PATATA I PEBRES TORRATS</b>	<b>ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)</b>
<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>IOGURT</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>
<b>Suggesteriment de sopar:</b> Sanfaina de verdures amb ou i pa / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Quínoa amb verdures i pollastre trossejat / Fruita	<b>Suggesteriment de sopar:</b> Coca de verdures amb sardines / Fruita

Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb [cocinadosbenjamin@hotmail.com](mailto:cocinadosbenjamin@hotmail.com)

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