

Menú ESCOLAR SENSE GLUTEN, mes de gener 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.

Les fruites del mes de gener són: frambuesa, fresa, kiwi, mandarina de proximitat, poma, pera, plàtan, pomelo, taronja de proximitat.

Les hortalisses del mes de gener són: albergínia, bledes, bròquil, carxofes, carabassa, carabassó, ceba, col lombarda, col, colflori, cogombre, escarola, espinac, pastanaga, pebres, porro, rave, tomàtiga.

El iogurt conté menys de 12.3g de sucre / 100 ml

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	FIDEUÀ A LA CARBONARA sense gluten
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
Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassí / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada de quínoa i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita	Suggestiment de sopar: Aros amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggestiment 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
Suggestiment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i bunyols de patata i fomatge / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i aròs / Fruita	Suggestiment 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	ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ sense gluten	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL	ESCALOP D'INDIOT CASOLÀ sense gluten
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
Suggestiment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Saltat de verdures amb aròs i indiots trossejats / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torrat / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	Suggestiment de sopar: Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
29	30	31		
"ARRÒS BRUT"	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		
PALOMETA AL FORN AMB PICADA	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	POLLASTRE AL CURRI		
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	VERDURES (all, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATA	ARRÒS BLANC		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb saltat de verdures i comino / Fruita	Suggestiment de sopar: Calamar amb ceba, carabassí i patata / Fruita		

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

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