Servicio de Comedor escolar
COCINADOS BENJAMÍN

Menú SENSE GLUTEN, mes de novembre de 2023

	1	2	3	
	Festiu	**PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA** SALSITXES DE POLLASTRE XAMPINYONS SALTATS FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Remanat de ou amb xampinyons i patata / Fruita	PAELLA DE CARN I VERDURES **PALOMETA AL FORN AMB PICADA** ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Ensalada i pizza casera / Fruita	
6	7	8	9	10
PASTA sense gluten A LA CARBONARA **XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES sense gluten** ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Arròs amb bròquil, pastanaga i ou / Fruita	CREMA DE XAMPINYONS LLOM ROSTIT PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Ensalada i bacallà amb boniato / Fruita	**SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten** **ESCALOP D'INDIOT CASOLÀ sense gluten** ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga ratllada) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Espirals de llegum amb verdures / Fruita	**CREMA DE VERDURES** PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA PURÉ DE PATATA CASOLÀ FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Ensalada de quínoa i pastís de carabassí / Fruita	"ARRÒS BRUT" TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada) IOGURT **Suggeriment de sopar:** Mongetes tendres amb tomàtiga i salmó amb patata / Fruita
13	14	15	16	17
CREMA DE PASTANAGA **NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE sense gluten** ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga ratllada) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Bullit de patata, mongetes i pastanaga amb ou / Fruita	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA ABADEJO A L'ANET ENSALADA VARIADA AMB **CROSTONS DE PA sense gluten** (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada) IOGURT **Suggeriment de sopar:** Llenties cuinades amb verdures i quínoa / Fruita	**SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten** LLUÇ AL FORN A LA MALLORQUINA (patata, espinacs, sofrit, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Puré de verdures i croquetes de pollastre amb ensalada / Fruita	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, pastanaga ratllada) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Salmó a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	**ENSALADA VARIADA AMB RABAS DE CALAMAR CASOLANES sense gluten** CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella) VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Ensalada i quiche variada / Fruita
20	21	22	23	24
ARRÒS SEC A LA MARINERA TRUITA A LA FRANCESA ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Espirals de llegum amb xampinyons al curri / Fruita	CREMA DE VERDURES INDIOT AMB SALSA AL CURRI ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Ensalada variada i truita de patata / Fruita	**CREMA DE VERDURES** **POLLASTRE PANAT CASOLÀ sense gluten** ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga ratllada) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Puré de verdures i lluç arrebossat / Fruita	**SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten** ESTOFAT DE PORC VERDURES (all, tomàtiga, laurel, xampinyons, ceba) I PATATA IOGURT **Suggeriment de sopar:** Bullit de patata, pastanaga, pèsols i ou / Fruita	**ENSALADA CÉSAR (Crostons sense gluten)** **PASTA sense gluten AMB SALSA DE TONYINA GRATINADA** **(all, ceba, pastanaga, tomàtiga, tonyina, beixamel, formatge)** FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Ensalada i quesadilles variades / Fruita
27	28	29	30	
PURÉ DE CARABASSA I LLEGUMS (llenties) HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ENSALADA VARIADA AMB **CROSTONS DE PA sense gluten** (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Sopa de pasta i truita de carabassí / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES **LLUÇ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten** ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, brots tendres, tomàtiga, pastanaga ratllada) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Verdures i patata rostides amb indiot trossejat / Fruita	**SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten** CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA **Suggeriment de sopar:** Ensalada i llenguado enfarinat / Fruita	ARRÒS A LA MILANESA (all, ceba, tomàtiga, pimiento rojo, bacó, formatge) OUS BULLITS MINESTRA DE VERDURES IOGURT **Suggeriment de sopar:** Ensalada i hamburguesa de llenties amb 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, Precuinats, Embotits, Processats de carn: Sense Gluten.