

SENSE GLUTEN

# menú

OCTUBRE - NOVEMBRE

ESCOLA: JOAN BRUGUERA

**DILLUNS 7 OCT/4 NOV**

Ensaladilla russa (mongeta verda, pastanaga i patata), Croquetes casolanes fetes a l'escola sense gluten amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

**DIMARTS 8 OCT/ 5 NOV**

Amanida complerta ( enciam, tomata, olives i blat de moro) Macarrons sense gluten amb sofregit de ceba, tomata i **carn picada ECO**

Fruita de temporada

**DIMECRES 9 OCT/ 6 NOV**

**Llenties ECO** estofades amb costelló  
Trita de carbassó amb **enciam ECO** i pastanaga ratllada

**loguri ECO**

**DIJOURS 10 OCT/ 7 NOV**

Crema tèbia de verdures  
Pollastre al forn amb patates xips

Fruita de temporada

**DIVENDRES 11 OCT/8 NOV**

Arròs amb tomata  
Anxova de la costa fregida sense gluten amb **enciam ECO** i blat de moro

Fruita de temporada

**DILLUNS 14 OCT/11 NOV**

Espirals sense gluten amb salsa de ceba i tomata  
Trita francesa amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita de temporada

**DIMARTS 15 OCT/ 12 NOV**

Crema de porro i carbassó  
Fesolets saltejats amb ceba, all i julivert

Fruita de temporada

**DIMECRES 16 OCT/ 13 NOV**

Puré de patata amb tomata  
Filet d'halibut al forn amb salsa verda amb enciam i blat de moro

Plàtan amb un rajolí de xocolata

**DIJOURS 17 OCT/ 14 NOVEMBRE**

Cigrons i patata bullits amb un raig d'oli d'oliva  
Pollastre al forn amb ceba cuita

Fruita de temporada

**DIVENDRES 18 OCT/ 15 NOV**

Arròs amb salsa de tomata  
Boles de peix fetes a l'escola sense gluten amb enciam i pastanaga ratllada

**loguri ECO**

**DILLUNS 21 OCT/18 NOV**

Arròs a la milanesa (pernil dolç, ceba, pèsols, i pastanaga )  
Bacallà amb enciam i tomata amanida

Fruita de temporada

**DIMARTS 22 OCT/ 19 NOV**

Patata i mongeta bullida amb un raig d'oli d'oliva  
Hamburguesa natural a la planxa amb xampinyons

Fruita de temporada

**DIMECRES 23 OCT/ 20 NOV**

**Mongeta blanca ECO** amb patata bullida i un raig d'oli d'oliva  
Ou dur al forn gratinat

Fruita de temporada

**DIJOURS 24 OCT/ 21 NOV**

Escudella feta a l'escola amb pasta sense gluten  
Pollastre a les fines herbes amb enciam i tomata amanida

**loguri ECO**

**DIVENDRES 25 OCT/ 22 NOV**

Espaguetis sense gluten amb salsa de tomata, ceba i albergínia  
Llom al forn amb dues salses (castanya i taronja)

Fruita de temporada

**DILLUNS 28 OCT/25 NOV**

Verdura tipus minestra amb un raig d'oli d'oliva  
Trita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

**DIMARTS 26 NOVEMBRE**

Amanida de tardor (enciam, tomata, pastanaga i magrana)  
Fideus sense gluten a la cassola

**loguri ECO**

**DIMECRES 27 NOVEMBRE**

**Cigrons ECO** amb salsa casolana de tomata, all i julivert  
Filet de lluç al forn amb ceba cuita

Fruita de temporada

**DIJOURS 28 NOVEMBRE**

Crema de moniato  
Estofat de **vedella ECO** amb patata i pèsols

Fruita de temporada

**DIVENDRES 29 NOVEMBRE**

Amanida verda (**enciam ECO** tomata, blat de moro i poma)  
Llenties a foc lent amb verdures i arròs

Galetes casolanes sense gluten fetes a l'escola