

SENSE GLUTEN

# menú

FEBRER i MARÇ

ESCOLA: JOAN BRUGUERA

DILLUNS 3 FEBRER / 31 MARÇ

Espirals sense gluten amb salsa casolana de tomata, ceba i albergínia  
Calamars a l'andalusa casolans sense gluten amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

DIMARTS 4 FEB / 4 MARÇ

Amanida (enciam, tomata, blat de moro i pipes de carbassa)  
**Vedella ECO** estofada amb patata, pastanaga i pèsols

Fruita de temporada

DIMECRES 5 FEB / 5 MARÇ

Crema de verdures  
**Feb** → Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam i blat de moro  
**Març** → Pollastre al forn amb herbes provençals

Fruita de temporada

DIJOUS 6 FEB / 6 MARÇ

Escudella amb arròs i fideus sense gluten  
Truita de carbassó amb enciam i tomata amanit

**logurt ECO**

DIVENDRES 7 FEB / 7 MARÇ

**Mongeta blanca ECO** i patata bullida amb un raig d'oli d'oliva  
Lluç al forn amb salsa de tomata, all i julivert

Fruita de temporada

DILLUNS 10 FEB / 10 MARÇ

**Feb** → Arròs amb verdures  
**Març** → Arròs 3 delícies  
Truita francesa amb enciam i tomates xeris

Fruita de temporada

DIMARTS 11 FEB / 11 MARÇ

Patata i pèsols bullits amb un raig d'oli d'oliva  
Aletes de pollastre al forn

Fruita de temporada

DIMECRES 12 FEB / 12 MARÇ

Escudella feta a l'escola amb pasta sense gluten  
Mandonguilles naturals estofades amb xampinyons

Fruita de temporada

DIJOUS 13 FEB / 13 MARÇ

Patata i bròquil gratinats al forn  
Anxova de l'OPP de Palamós fregida amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

DIVENDRES 14 FEB / 14 MARÇ

Amanida complerta (**enciam ECO**, tomata, olives, blat de moro, pastanaga i poma)  
**Feb** → **Llenties ECO** estofades a amb verdures  
**Març** → **Llenties ECO** estofades amb verdures i cap de llom

**logurt ECO**

DILLUNS 17 FEB / 17 MARÇ

Ensaladilla russa tèbia (mongeta verda, pastanaga i patata)  
**Feb** → Croquetes de peix fetes a l'escola sense gluten  
**Març** → Croquetes de carn fetes a l'escola sense gluten amb enciam i tomata amanida

Fruita de temporada

DIMARTS 18 FEB / 18 MARÇ

Amanida complerta (enciam, tomata, pastanaga, pebrot, i olives)  
Arròs a la cassola amb sofregit de sèpia i costelló

Plàtan amb un rajolí de xocolata

DIMECRES 19 FEB / 19 MARÇ

Espaguetis sense gluten amb salsa de tomata  
**Feb** → Pit de pollastre amb salsa  
**Març** → Salsitxes naturals al forn amb ceba cuïta

Fruita de temporada

DIJOUS 20 FEB / 20 MARÇ

Amanida complerta (enciam, tomata, blat de moro i pastanaga ratllada)  
**Ciarons ECO** amb salsa casolana de tomata, all i julivert i ou dur

**logurt ECO**

DIVENDRES 21 FEB / 21 MARÇ

Crema de carbassa  
**Feb** → Filet de gató al forn amb salsa verda  
**Març** → Bacallà al forn amb samfaina

Fruita de temporada

DILLUNS 24 FEB / 24 MARÇ

Verdura tipus minestra bullida amb un raig d'oli d'oliva  
Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita de temporada

DIMARTS 25 FEB / 25 MARÇ

Macarrons sense gluten amb sofregit casolà i **carn ECO de vedella**  
Amanida complerta (enciam, tomata, pastanaga, blat de moro i pipes de girasol)

**logurt ECO**

DIMECRES 26 FEB / 26 MARÇ

Fesolets amb patata bullida i un raig d'oli d'oliva  
Filet de lluç al forn

Fruita de temporada

DIJOUS 27 FEB / 27 MARÇ

Escudella feta a l'escola amb pasta sense gluten  
Pollastre al forn amb carbassó cruixent sense gluten

Fruita de temporada

DIVENDRES 28 MARÇ

Arròs amb tomata  
Llom arrebossat sense gluten amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada