

Escoles		Menú SENSE CARN			novembre de 2023	
		Festiu				
		1	2	3		
			ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro ecològic, pebre vermell, pastanaga, carabassí, pèsols) FILET DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA AMB OLIVES VERDES (lletuga ecològica, tomàtiga) IOGURT NATURAL (7)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porro ecològic, pastanaga, patata) I LLENTIES (1) OUS BULLITS (3) XAMPINYOS, SALSA DE TOMÀTIGA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA		
6	7	8	9	10		
ARRÒS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga) RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, remolatxa, soia) (6) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA DE TARDOR (lletuga ecològica, escarola, pastanaga, poma) CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica) (1) FRUITA ecològica	MACARRONS integrals AGLIO E OLIO (all, oli d'oliva, alfabaguera, olives negres) (1,3) PALOMETA AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4) MONGETES TENDRES SALTADES AMB ALLS FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porro ecològic, carabassa ecològica, patata) TRUITA DE PATATES (3) ENSALADA CAMPERA (lletuga, fulles de roure, ceba, tomàtiga, pastanaga, tonyina) (4) IOGURT NATURAL (7)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES TROSSEJADES CIURONS SALTAT AMB VERDURES I ARRÒS (albergínia, carabassó, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA		
13	14	15	16	17		
FIDEUÀ AMB SALSA DE NATA I FORMATGES (1,3,7) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE COLIFLOR (porro ecològic, coliflor, patata) CIURONS SALTATS AMB CUSCÚS I VERDURES (carabassí, albergínia, pastanaga) (1) FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA MARINERA (gambetes, musclos, calamar, pesols) (2,4,14) HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga, remolatxa) IOGURT NATURAL (7)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL (amb carabassa ecològica) (12) TRUITA DE PATATA (3) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga) FRUITA ecològica	ENSALADA DE QUÍNOA AMB TONYINA (lletuga, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies) (4) RAGÚ DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS FRUITA DE TEMPORADA		
20	21	22	23	24		
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3,9) TRUITA DE PATATA (3) ENSALADA D'ARRÒS (iceberg, tomàtiga, cogombre) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives, ou bullit) (1,3) SALMÓ AL FORN AMB ANET (nata, anet) (4,7) MONGETES TENDRES I PASTANAGA AL VAPOR IOGURT NATURAL (7)	PURÉ D'ESPINACS (ceba, porro ecològic, espinacs, patata) HAMBURGUESA VEGETAL AMB CEBA I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (lletuga ecològica, canonges, pastanaga, remolatxa, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES (amb carabassa ecològica) (12) ORADA AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) ENSALADA DE BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL, SÈSAM (11) FRUITA ecològica		
27	28	29	30			
ESPAGUETIS integrals A LA NAPOLITANA (1,3) ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,2,3,4,7,14) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, tomàtiga cicero, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica) (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA AMB OLIVES VERDES (lletuga ecològica, tomàtiga) FRUITA ecològica	ARRÒS DELÍCIES DEL CAMP (ceba, porro ecològic, pastanaga, pebres, pèsols) GALLINETA AL FORN AMB PEBRES (4) COLIFLOR AL FORN FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE XAMPINYONS (ceba, porro ecològic, xampinyons, patata) TRUITA DE PATATA (3) ENSALADA GREGA (lletuga, olives negres, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7)			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Els aliments restintgits voluntàriament en aquest menú es substitueixen per:

plats únics més quantiosos de llegums, pastas o arossos, afegint llegums o lactis a les receptes, plats amb peix, plats amb ou i processats aptes.