

**Ecoles Menú SENSE CARN octubre de 2022**

El dinar s'acompanya de pa del Forn de Binissalem i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred per trempar

*Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, raïm  
hortalisses de temporada, bledes, carabassa, ceba, colífor, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga,  
pastanaga  
Producte ecològic i/o de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletuga, plàtan i meló*

3	4	5	6	7
<b>FIDEUS DE VERDURES AMB PASTA INTEGRAL (mongetes, carxofa) (1,3,9)</b>	CUINAT DE AMB CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros, pastanaga, patata)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	<b>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)</b>
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	<b>HAMBURGUESA VEGETAL (1,6)</b>	<b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>	<b>HOKI AL FORN (4)</b>
ENSALADA RÚSTICA (lletuga, escarola, fulles de roure i nous) (8)	PASTANAGA I MONGETES TENDRES	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tonyina) (4)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, escarola, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)	CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porros, carabassa, patata)	<b>FESTIU</b>		
TRUITA A LA FRANCESA (3)	<b>AGUIAT DE CIURONS AMB SALSA DE TOMÀTIGA,</b>		HOKI AL FORN (4)	<b>PATATES TREMPADES (ceba, pebre verd, tomàtiga, tap de corià)</b>
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, escarola, tomàtiga i olives)	<b>VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATES</b>		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	<b>ARRÒS</b>
FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
17	18	19	20	21
GNOCCHI DE PATATA AMB SALSA A LA NAPOLITANA (1)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)	<b>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)</b>	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porros, carabassó, patata)
<b>CROQUETES VEGETALS (1,3,7)</b>	MEDALLÓ DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	<b>OUS BULLITS (3)</b>	<b>GREIXERA DE CIURONS</b>
ENSALADA DE TARDOR (lletuga, escarola, pastanaga, poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell i soia) (6)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba) (4)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	<b>SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga) I PATATA</b>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
24	25	26	27	28
SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA INTEGRAL (1,9)	<b>ARRÒS SEC DE VERDURES</b>	PURÉ DE CIURONS I CARABASSA ecològics	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, colífor) (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica)
<b>LLUÇ AL FORN AMB PATATA (4)</b>	<b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>	<b>HAMBURGUESA VEGETAL (1,6)</b>	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<b>HOKI AL FORN (4)</b>
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga, olives)	(julivert, espinacs, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga, fulles de roure, tomàtiga)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
31				
<b>FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)</b>				
<b>CROQUETES VEGETALS (1,3,7)</b>				
ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, formatge fresc) (7)				
FRUITA DE TEMPORADA				

1: Gluten 2: Crustàcis 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