

Escoles
Menú SENSE CARN
setembre de 2023

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred.

Les fruites d'aquest mes són: meló, melicotó, nectarina, pera, poma, plàtan.

Els productes ecològics del menú són: ciurons, carabassa, pastanaga, porros, ceba.

11	12	13	14	15
ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives verdes i tonyina) (1,3,4)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (amb ciurons i carabassa ecològica)	ARRÒS 5 DELICIES (porros, pebre vermell, pastanaga, fruita) (3)	CREMA DE VERDURES (mongetes, pastanaga ecològica, porros ecològics, patata) I MONGETES	PATATES TREMPADES AMB PEBRE VERMELL, PASTANAGA, COLIFLOR I MONGETES (sal, all, pebre dolç, oli d'oliva)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CROQUETES D'ESPINACS	LLENGUADO AMB SALSÀ D'ANET (4,7)	OU BULLIT (3)	HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, remolatxa)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	AMB SALSÀ DE VERDURES (ceba, pastanaga) I ARRÒS	ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, alfabaguera, formatge) (7)
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
18	19	20	21	22
CREMA DE CARABASSA (carabassa ecològica, ceba ecològica, porros, patata)	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (1,3,7,8)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (amb carabassa ecològica)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga i pèsols) □	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,9)
CROQUETES D'ESPINACS	LLAMPUGA AL FORN (4)	HAMBURGUESA VEGETAL	RAP AL FORN AMB SALSÀ MARINERA (2,4,14)	TRUITA A LA FRANCESA (3)
ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	PEBRES I SALSÀ DE TOMÀTIGA	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	PASTANAGA I BRÒQUIL AL VAPOR	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats) (6)
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
25	26	27	28	29
CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)	ENSALADA DE PATATA AMB OU (patata, tomàtiga, pebre, olives verdes, ou) (3) □	LLACETS DE PASTA D'ESTIU (tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge) (1,3,7) □	CREMA DE PASTANAGA (pastanaga ecològica, ceba ecològica, porros ecològics, patata) I CIURONS	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	HAMBURGUESA VEGETAL	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,14)	TOFU AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA (6)	HOKI AL FORN (4)
ENSALADA DE POMA (iceberg, fulles de roure, tomàtiga, ceba morada, poma)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11) □	ENSALADA DE TARDOR (iceberg, mesclum, pastanaga, blat de les índies)	XAMPINYONS I PATATA	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA

Legenda d'al·lèrgens presents:

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