



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>1</b> <b>FESTIU</b> <b>DIA DEL TREBALLADOR</b>	<b>2</b> ☞ <b>Espirals (s/gluten) amb tomàquet</b> ☞ Salsitxes mixtes amb amanida d'enciam i olives ☞ Préssec en almívar Kcal:661 P:24g G:31g H.C:71g	<b>3</b> ☞ Llescat de patata, tomàquet i ceba al forn ☞ Rodanxa de lluç fregit amb amanida d'enciam i blat de moro ☞ Fruita del temps Kcal:650 P:36g G:33g H.C:51g	<b>4</b> ☞ <b>Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i truita s/lactosa ni llet)</b> ☞ Gall dindi al forn amb amanida d'enciam i tomàquet ☞ Fruita del temps Kcal:779 P:39g G:39g H.C:67g
<b>7</b> ☞ Mongeta verda amb patata* ☞ <b>Hamburguesa mixta (s/gluten) amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre</b> ☞ Fruita del temps Kcal:624 P:23g G:39g H.C:46g	<b>8</b> ☞ Arròs amb tomàquet ☞ Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro ☞ Poma Kcal:715 P:33g G:32g H.C:75g	<b>9</b> ☞ Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba ☞ <b>Truita a la francesa (s/lactosa ni llet) amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</b> ☞ Fruita del temps Kcal:613 P:21g G:32g H.C:53g	<b>10</b> ☞ <b>Puré de verdures de l'hort amb rostes (s/gluten, lactosa ni llet)</b> ☞ Rodó de gall dindi amb patates ☞ Fruita del temps Kcal:683 P:36g G:30g H.C:67g	<b>11</b> ☞ <b>Espaguetis de St. Ponç (s/gluten, amb tomàquet i orenga)</b> ☞ Filet de lluç al forn amb herbes remeieres i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ☞ Fruita del temps Kcal:639 P:36g G:26g H.C:64g
<b>14</b> ☞ Mongetes blanques estofades amb carbassó i carbassa ☞ <b>Truita a la francesa (s/lactosa ni llet) amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</b> ☞ Fruita del temps Kcal:636 P:31g G:30g H.C:60g	<b>15</b> ☞ <b>Puré de porro amb rostes (s/gluten, lactosa ni llet)</b> ☞ <b>Estofat de vedella amb patates fregides (s/gluten, lactosa ni llet)</b> ☞ Fruita del temps Kcal:667 P:36g G:34g H.C:54g	<b>16</b> ☞ <b>Fideus a la cassola (s/gluten)</b> ☞ Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre ☞ Fruita del temps Kcal:677 P:38g G:30g H.C:64g	<b>17</b> ☞ Patates estofades amb verdures ☞ Bacallà al forn amb tomàquet ☞ Fruita del temps Kcal:671 P:24g G:32g H.C:73g	<b>18</b> ☞ Arròs amb tomàquet i tonyina ☞ <b>Solomillets casolans de pollastre arrebossats (s/gluten) amb amanida d'enciam, pastanaga i olives</b> ☞ Fruita del temps Kcal:716 P:34g G:27g H.C: 83g
<b>21</b> ☞ Minestra de verdures* ☞ <b>Butifarra de pagès (s/gluten) amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</b> ☞ Fruita del temps Kcal:666 P:22g G:38g H.C:59g	<b>22</b> ☞ <b>Amanida d'arròs (s/gluten, lactosa ni llet)</b> ☞ Filet de lluç al forn amb tomàquet ☞ Fruita del temps Kcal:634 P:28g G:19g H.C:88g	<b>23</b> ☞ <b>Puré de verdures de l'hort amb rostes (s/gluten, lactosa ni llet)</b> ☞ <b>Pernilets de pollastre a la llimona amb patates xips (s/gluten, lactosa ni llet)</b> ☞ Fruita del temps Kcal:705 P:33g G:38g H.C:56g	<b>24</b> ☞ <b>Macarrons (s/gluten) amb salsa de tomàquet</b> ☞ Truita de patata amb amanida d'enciam, tomàquet i olives ☞ Fruita del temps Kcal:671 P:25g G:30g H.C:76g	<b>25</b> ☞ Llenties estofades amb verduretes ☞ <b>Pit de gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</b> ☞ Fruita del temps Kcal:681 P:37g G:25g H.C:77g
<b>28</b> ☞ <b>Tallarines (s/gluten) Napolitana (tomàquet i pastanaga)</b> ☞ <b>Calamars enfarinats (s/gluten, lactosa ni llet) amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</b> ☞ Fruita del temps Kcal:702 P:38g G:27g H.C:76g	<b>29</b> ☞ Mongeta verda amb patata ☞ Pollastre rostit al forn amb tomàquet i ceba ☞ Fruita del temps Kcal:651 P:31g G:34g H.C:55g	<b>30</b> ☞ Amanida de cigrons amb tomàquet i blat de moro ☞ Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i olives ☞ Fruita del temps Kcal:610 P:21g G:28g H.C:68g	<b>31</b> ☞ Arròs amb tomàquet ☞ Filet de fogonero al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ☞ <b>Fruita del temps amb rajolí de xocolata (s/gltn, lactosa ni llet)</b> Kcal:638 P:22g G:20g H.C:92g	

Tots els àpats s'acompanyen de pa (s/gluten) i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva i per cuinar oli de gira-sol alt oleic / Les fruites del temps són: pera, poma, plàtan, taronja, mandarina, meló, síndria, pruna, maduixes, préssec, nectarina... (segons la temporada) / El pa, les pastes i les farines són sense gluten ni cap tipus de làctic, de la mateixa manera que els aliments processats (salsitxes, pernil dolç, brotxetes...) / Les salses seran d'elaboració pròpia tenint en compte la intolerància / Tots els etiquetatges són revisats per tal d'assegurar-nos que no contenen gluten, lactosa ni llet / Aquest menú s'elabora amb olis i recipients a part / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat / La informació nutricional correspon amb el menú basal.

\* S'ofereix maionesa. La utilitzada és comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.