

MENÚ SETEMBRE 2023

SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
		AMANIDA DE PASTA (Pasta tricolor, tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro) POLLASTRE ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS TRES DELÍCIES (Arròs, pastanaga, pèsols i blat de moro) LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	CIGRONS AMB SALSA TÀRTARA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT
11	12	13	14	15
FESTIU	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	MONGETA TENDRA I PATATA GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS FRUITA DE PROXIMITAT	AMANIDA FREDA DE LLENTIES (Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i lleties) PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS A LA MILANESA BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL
18	19	20	21	22
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES IOGURT NATURAL	ARRÒS CINC DE LÍCIES (Arròs, pastanaga, blat de moro, pèsols, gall dindi i truita) LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA DE PROXIMITAT	CREMA DE CARBASSÓ CIGRONS AMB PATATA I VERDURES (Carbassó, ceba, pastanaga i pebrots) FRUITA DE PROXIMITAT	MINESTRA DE VERDURES MANDONGUILLES AMB SALA DE TOMÀQUET FRUITA DE PROXIMITAT	PATATA I PÈSOLS POLLASTRE A LA CASSOLA AMB TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT
25	26	27	28	29
ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	CIGRONS AMB ESPINACS POLLASTRE A L'ALLADA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT NATURAL	AMANIDA VARIADA (Barreja enciams, tomàquet, ceba, pastanaga i blat de moro) CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL FRUITA DE PROXIMITAT	MONGETA TENDRA I PATATA ESTOFAT DE GALL DINDI AMB CEBA I XAMPINYONS FRUITA DE PROXIMITAT	CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.