

LA INMACULADA

Dieta: SENSE GLUTEN

Octubre - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PATATES, TONYINA, OU DUR I BLAT DE MORO

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
GELAT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ

SALMÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

7

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA

MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

10

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I CEBA
GALL DE SANT PERE EN TEMPURA DE BLAT DE MORO I PATATA DAU
FRUITA

11

JORNADA MEDITERRANI: FENICIS

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS

POLLASTRE A LA FENICIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
I OGURT

12

FESTIVO

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I CEBA
TRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES

REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBA
FRUITA

17

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

18

CREMA DE PORROS NATURAL

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

JORNADA FISH REVOLUTION

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA

FILET D'ABADEJO AL FORN
FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN

CIGRONS AMB ESPINACS, PATATES, PASTANAGA I PEBROT
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
I OGURT

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
POLLASTRE A LA PLANXA AMB UN PUNT DE CURRI

ARRÒS BLANC
FRUITA

26

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

31

TANCAT

AQUÍ ES CUINA
100% AMB
OLI
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS