

LA INMACULADA
Dieta: SENSE LACTOSA

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
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET

FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 NATURAL AMB CROSTONS

SALMÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

7

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI

MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

10

FIDEUS DE ROTER
GALL DE SANT PERE EN TEMPURA DE BLAT DE MORO I PATATA DAU
FRUITA

11

JORNADA MEDITERRANI: FENICIS

ARRÒS MEDITERRANI AMB PANSES I PASTANAGA
POLLASTRE A LA FENÍCIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

ESPIRALS AMB ALLADA
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA DE VERDURES
FRUITA

18

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

JORNADA FISH REVOLUTION

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSAS DE SOIA
FRUITA

20

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE FIDEUS
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

MACARRONS AMB TOMÀQUET

FILET D'ABADEJO AL FORN
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSAS BARBACOA
PATATA CUITA
GELATINA

31

TANCAT

**AQUÍ ES CUINA
100% AMB
OLI
D'OLIVA**

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

**ICONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

**SABOREANDO
LOS
MARES**

**Grow
FOOD
BANKS**