

Escoles Menú SENSE CARN ni TONYINA maig de 2024

1 2 3

Llegenda 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:
Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Festiu

PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)

FILET DE LLUÇ AL FORN (4) ARRÒS SALTAT AMB VERDURES

BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR (pebre vermell, xampinyons, carabassí, pastanaga)

FRUITA DE TEMPORADA IOGURT NATURAL (7)

6 7 8 9 10

PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes) MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3) PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga) FIDEUÀ AGLIO E OLIO (1,3)

TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) HOKI AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4) TOFU SALTAT AMB XAMPINYONS (6) ARRÒS 5 DELÍCIES (2,3,14) LLAMPUGA AL FORN (4)

ENSALADA GREGA (fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7) ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, ceba, tomàtiga, olives i cogombre) PATATES FREGIDES (porros, pebres, pastanaga, truita, gambes) PEBRES I SALSA DE TOMÀTIGA

IOGURT NATURAL (7) FRUITA DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA

13 14 15 16 17

ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, olives negres, blat de les índies) ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PEBRES (1,3) PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes) ENSALADA (iceberg, fulles de roure, pastanaga) SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3)

ARRÒS AMB VERDURES I FRUITA SECA (8) RAP AL FORN (4) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ARRÒS AMB MINESTRAL FORMATGE (7) AGUIAT DE TOFU (6)

ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, olives) SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS

FRUITA DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA IOGURT NATURAL (7)

20 21 22 23 24

ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes) FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,9) (sense pèsols ni mongetes) PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes) ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA

ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I FORMATGE (1,3,7) TRUITA A LA FRANCESA (3) BACALLÀ AL FORN (4) TRUITA A LA FRANCESA (3) MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)

ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga) AMB PEBRES TORRATS PATATES ROSTIDES I SALSA BARBACOA CASOLANA ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)

FRUITA DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA IOGURT NATURAL (7) FRUITA DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA

27 28 29 30 31

PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes) MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I VERDURES (1,3) PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes) ARRÒS SEC DE VERDURES (9) (sense pèsols ni mongetes) PASTA TRICOLOR AMB TOMÀTIGA CICEROL, BLAT DE LES ÍNDIES, OLIVES, OU BULLIT (1,3)

TRUITA DE PATATA (3) LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) OU BULLIT (3) FILET DE LLUÇ AL FORN (4)

ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga) COLIFLOR I BRÒQUIL AL VAPOR ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, geminats) (6) CEBA, XAMPINYONS I PATATA ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)

FRUITA DE TEMPORADA IOGURT NATURAL (7) FRUITA DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA

Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú es substitueixen per aliments rics en proteïna: peix, plats únics més quantiosos de llegums, afegint pèsols o lactis a les receptes, ou i processats aptes.