

SENSE GLUTEN

SETEMBRE 2022

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
AMANIDA DE PATATA (OLIVES NEGRES, TOMÀQUET, POMA I FRUITS SECS) OUS AMB TOMÀQUET I ENCIAM AMB PASTANAGA I COGOMBRE FRUITA	AMANIDA MONGETA SECA, OLIVES NEGRES, PASTANAGA BLAT DE MORO I TOMÀQUET FINGERS DE PEIX (SENSE GLUTEN, OU I PEIX) AMB ENCIAM, COGOMBRE I TOMÀQUET FRUITA	ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE Arròs AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI IOGURT	AMANIDA VARIADA MACARRONS S/GLUTEN I OU AMB BOLONYESA VEGETAL (TOMÀQUET I TOFU) FRUITA	AMANIDA D'ARROS INTEGRAL (XERRI, BLAT DE MORO, OLIVES) CIGRONS AMB COMÍ FRUITA
DILLUNS 12	DIMARTS 13-PROTEÏNA VEGETAL-	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO) TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	CREMA DE VERDURES TÈBIA (MONGETES TENDRES, PORRO, CEBA, PASTANAGA I PATATA) MACARRONS S/GLUTEN I OU AMB PORROS, PASTANAGA, COL, XERRIS I AMETLLES FRUITA	ENCIAM AMB PASTANAGA, COGOMBRE I BLAT DE MORO ARRÒS ECO INTEGRAL AMB FRICANDÓ (RODÓ DE VEDELLA, TOMÀQUET, CEBA, PORRO I PASTANAGA) IOGURT SOSTENIBLE	MENESTRA DE VERDURES (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETES TENDRES) PEIX FRESC AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	PATATES AL FORN POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
ESPINACS AMB PATATES FINGERS DE PEIX S/GLUTEN, LLET I OU ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	AMANIDA DE CIGRONS, OLIVES NEGRES, BLAT DE MORO I TOMÀQUET OUS AMB TOMÀQUET FRUITA	ENCIAM AMB OLIVES, TOMÀQUET I BLAT DE MORO PAELLA DE PEIX (PEIX, MUSCLOS I CALAMAR) IOGURT SOSTENIBLE	AMANIDA DE PASTA S/GLUTEN I OU, TOMÀQUET, PASTANAGA, TOMÀQUET I OLIVES VERDES POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA, CEBA I PORRO) RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
ENCIAM AMB PASTANAGA, FORMATGE FRESC I COGOMBRE PÈSOLS I PATATES SALTEJATS AMB CEBA, PERNIL I OU DUR FRUITA	BRÒQUIL AMB PATATA BRUIXA AL FORN AMB VERDURES ENCIAM I OLIVES FRUITA	ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE ARRÒS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI IOGURT SOSTENIBLE	ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	VICHYSOIS (CREMA DE PORRO I PATATA) ESPIRALS S/GLUTEN I OU A LA BOLONYESA VEGETAL IOGURT SOSTENIBLE

Fruita del mes: Plàtan, peres d'estiu, nespres, prunes, cireres, maduixes, albercoc, meló i síndria