

MENÚ sense gluten i sense lactis		Novembre 2018		Escola Parc de la Ciutadella	
EL DINAR A L'ESCOLA					
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassa i moniato Lenties estofades amb pollastre Fruita fresca</p>	<p>Patata i bròquil Mandonguilles mixtes amb un xic d'arròs Fruita fresca</p>	<p>Espaguetis amb salsa de porro (sense llet) Peix fresc i amanida d'enciam, tomàquet i olives logurt de soja</p>	<p>Olla barrejada (coliflor, cigrons, fideus,...) Truita de patata, ceba i carbassó i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca</p>	
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	
<p>Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Bacallà amb tomàquet Fruita fresca</p>	<p>Patata i bleada amb un raig d'oli Ous amb tomàquet i beixamel (sense llet) gratinats Fruita fresca</p>	<p>Crema de verdures (sense llet) Macarrons a la bolonyesa i amanida d'enciam, germinats i sèsam logurt de soja</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures d'hivern Calamar a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol Fruita fresca</p>	<p>Fideuà de peix Broqueta de pollastre al forn i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca</p>	
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	
<p>Menestra de verdures amb patata Lluç al forn amb all i julivert Fruita fresca</p>	<p>Mongetes seques amb sofregit de tomàquet Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca</p>	<p>Col i patata Gall dindi a daus marinat i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca</p>	<p>Arròs amb verdures Peix fresc i amanida d'enciam i germinats logurt de soja</p>	<p>Sopa d'au i verdures amb fideus i cigrons Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita fresca</p>	
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	
<p>Espirals a la italiana (amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga) Salmó al forn a l' Janet i amanida d'enciam i bat de moro Fruita fresca</p>	<p>Mongeta verda i patata Hamburguesa mixta de porc i vedella, i amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca</p>	<p>Vichisoise amb crostons de pa Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca</p>	<p>Llenties amb arròs integral Filet de lluç al forn i amanida d'enciam, olives i pipes de gira-sol logurt de soja</p>	<p>Sopa de galets Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca</p>	

El pa és sense gluten; s'utilitzen pastes i farina aptes per a celiàquia.