



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30/09	01/10	02/10	03/10	04/10
	Llenties estofades amb verdures de temporada Croquetes s/gluten amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb bolets saltejats Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Hamburguesa s/gluten al forn amb ceba i tomàquet i pasta s/gluten Iogurt natural
07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Arròs amb verdures Estofat de gall d'indi a la jardinera Fruita del temps	Espaguetis s/gluten a la carbonara Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural	Trinxat de col i patata Botifarra s/gluten al forn amb pebrots verds saltejats Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Calamars a l'andalusa s/gluten amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>
14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Sopa amb fideus s/gluten Salsitxes s/gluten al forn amb patates al caliu Fruita del temps	Espirals s/gluten marcianos Falafels amb salsa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb saltejat de verdures Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Crema de carbassa Mandonguiles s/gluten amb salsa Fruita del temps	Mongetes saltejades amb all i julivert Ous al plat amb amanida d'enciam i remolatxa Iogurt natural
21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Pèsols saltejats amb bacó Pollastre a l'allet al forn amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Arròs 3 delícies Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural	Crema de coliflor Macarrons s/gluten amb bolonyesa Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Peix arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cuscús amb verdures de temporada Falafels amb salsa amb saltejat de xampinyons Fruita del temps
28/10	29/10	30/10	31/10	
Llenties estofades amb verdures de temporada Peix al forn amb ceba i moniato Fruita del temps	Espirals s/gluten amb salsa de bolets Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>MENÚ ESPECIAL 1º ESO CS</b> Crema de carbassó Empanada de carn s/gluten amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>MENÚ</b>  <b>CASTANAYADA S/GLUTEN</b>	

Menús elaborats pel dietista Gabor Smit

LA VERDURA, LA FRUITA, I EL IOGURT que serveixen son de temporada i de proximitat;