DOBLE VIA
ESCOLES

IES Arnau Cadell

Menú Basal sense Gluten

Novembre '26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Macarrons s/gluten amb sofregit de tomàquet Falafels casolans amb salsa de iogurt i amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Cuixa de pollastre al forn amb sal i pebre amb escalivada Iogurt natural	Arròs integral al forn Peix al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Milanesa de vedella casolana s/gluten amb patates al caliu Fruita de temporada
09/11	10/11	11/11	12/11	13/11
Espirals s/gluten amb salsa de bolets Truita de gall d'indi amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb verdures Mandonguilles s/gluten amb salsa i pastanaga i pèsols Fruita de temporada	Mongetes estofades amb verdures de temporada Croquetes de mill al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Pollastre al forn amb ceba i moniato Iogurt natural	Crema de carbassa Peix al forn amb llit de ceba i patates Fruita de temporada
16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Llenties estofades amb verdures de temporada Pastis de polenta al forn amb sofregit de tomàquet i orenga amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten amb salsa marciana Ous farcits amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Escalopa de pollastre s/gluten amb amanida d'enciam i nap ratllat Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Peix al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures Botifarra s/gluten al forn amb moniato al forn Iogurt natural
23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Arròs amb xampinyons Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Gall d'indi rostit amb salsa i moniato al forn Fruita de temporada	Mongetes saltejades amb all i julivert Peix al forn amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat s/gluten amb salsa i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de coliflor Macarrons s/gluten amb bolonyesa Iogurt natural

Menús elaborats pel dietista Gabor Smit

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