

ESCOLES MARIÀ CUBÍ I SOLÉ - M^a DÉU DE MONTSERRAT

MALGRAT DE MAR

S/GLUTEN

ABRIL

CURS 2023-2024



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|---|
| 1 FESTA | 2 · Macarrons s/gluten amb carbonara vegetal (beguda de civada, ceba, tofu) · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i sèsam · logurt Natural (sense sucre) | 3 · Sopa vegetal amb polenta integral (xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) · Mongeta blanca amb patata saltada amb all i julivert · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps | 4 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 5 · Bròquil verd i romanesc, coliflor i carbassa al vapor · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***(s/cap al·lergen) al forn amb quètxup casolà · Fruita del temps |
| 8 · Mill integral amb verdures (ceba tendre, all) · Estofat de pit de gall dindi* amb pastanaga · Amanida d'enciams, col i poma · logurt Natural (sense sucre) | 9 · Arròs integral a la cassola amb verdures (carbassa, bròquil, pastanaga) · Truita d'espinaacs frescos · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 10 · Crema de coliflor i porro sense crostonets integrals · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 11 · Mill integral amb verdures (carbassa, bròcoli, pastanaga) · Estofat de cigrons amb verdures (all, tomàquet, ceba tendre, porro, bleda, pastanaga) · Fruita del temps | 12 · Escudella completa Sopa de galets s/gluten (xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa, patates, pastanaga) · Pilota de vedella s/cap al·lergen, verdures (xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa, pastanaga) i mongeta blanca · Fruita del temps |
| 15 · Bleda, carbassa i col·liflor · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams variats i olives · Fruita del temps | 16 Menú del món: Argentina · Cigrons amb "chimichurri" (tomàquet, ceba, porro, all, julivert, pebre, farigola, pastanaga) · Milanesa argentina* amb arrebossat especial (pollastre* amb salsa de tomàquet i formatge)fregida amb amanida d'enciams i panses  · Fruita del temps | 17 · Sopa vegetal amb arròs integral (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) · Fricandó de vedella s/gluten saltat amb xampinyons · Fruita del temps | 18 · Guisat de lletnies pardines amb sogrefit de verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet) · Peix de llotja segons les millors captures***cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural (sense sucre) | 19 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Vegenugetts (s/cap al·lergen) fets a la cuina *** al forn · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps |
| 22 · Crema de carbassa i porro sense crostonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps | 23 · Espaguetis s/gluten marcianos (beguda de civada, ceba, espinaacs) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 24 · Mongeta del Pom guisada amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, bròquil, porro) · Truita paisana (ceba, patata, coliflor) · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural (sense sucre) | 25 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de lletnies i mill integral (ceba, pastanaga, all, tomàquet) · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps | 26 · Arròs integral amb bolets · Pollastre al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps |
| 29 · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams variats i remolatxa · Fruita del temps | 30 · Crema de lletnies vermelles amb verdures (carbassa, coliflor, porro, ceba, all) · Hamburguesa de pollastre a la planxa · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps | | | |