

MENÚ D'OCTUBRE (Sense gluten)

Km0 = @ ; Ecologic = #

	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2	
Dinar			Llenties estofades amb pastanaga # Ous ferrats amb amanida d'enciam i blat dolç@# Fruita.	· Arròs blanc amb salsa de tomàquet · Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i olives. Fruita.	
Dinar	· Espaguetti sense gluten amb salsa de tomàquet i formatge ratllat · Bistec de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet i pastanaga · Fruita	· Crema de porro. · Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives · Fruita.	Paella d'arròs amb vegetals · Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam i panses@# · Fruita.	Patata amb bledes @# Pollastre al forn amb tomàquet i ceba. Fruita.	Llenties guisades amb carbassó i pastanaga Croquetes sense gluten amb amanida de tomàquet. logurt
Dinar					
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Dinar		· Cigrons saltats amb becon · Ous ferrats @# amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita.	· Patata bullida amb pèsols i mongeta tendra. Filet de bacallà arrebossat amb amanida d'enciam i olives @# · Fruita.	· Amanida verda amb formatge@#. · Estofat de vedella amb patata i pastanaga · logurt.	Arròs blanc amb salsa de tomàquet. Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pipes. Fruita.
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Dinar	· Paella de peix · Croquetes sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga. · Fruita.	· Crema de verdures · Llom a la planxa amb patates xip · Fruita.	DIADA DEL DINAR ESCOLLIT ·	· Mongetes blanques saltades amb julivert · Lluç arrebossat amb maizena i amanida d'enciam@# · Fruita.	Patata bullida amb bròquil@# Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives. logurt
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Dinar	· Cigrons amb espinacs. · Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga. · Fruita.	Patata bullida i mongeta tendra. Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i olives. Fruita.	· Canelons sense gluten · Filet de bacallà amb amanida d'enciam i blat dolç@# · Fruita.	· Arròs tres delícies (amb pernil, pèsols i pastanaga. · Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet i laves. Fruita.	· Crema de carbassa . Magre de porc al forn amb bolets . Galletes sense gluten