



MENÚ S/GLUTEN. JUNY · Curs 18/19

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3</p> <p>Amanida d'arròs●</p> <p>Peix fresc● al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Mongetes● estofades amb verdures</p> <p>Ous● al plat amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Crema tèbia carbassó amb crostonets s/gluten</p> <p>Pastís de carn picada de vedella s/gluten amb patata al forn i amanida verda d'enciams</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Verdura● de temporada amb patata i oli d'oliva</p> <p>Pollastre● eco a la llimona al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam</p> <p>logurt●</p>	<p>7</p> <p>Espaguetis s/gluten● a la carbonara s/ou</p> <p>Peix fresc● al forn amb amanida d'enciam, carbassó i llavors de gira-sol</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>10</p> <p>Verdura● de temporada amb patata i oli d'oliva</p> <p>Botifarra de porc Ral s/gluten● amb ceba al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Arròs● amb samfaina</p> <p>Peix fresc● al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i llavors de gira-sol</p> <p>logurt●</p>	<p>12</p> <p>Macarrons s/gluten● amb verdures</p> <p>Truita● de ceba, patata i carbassó amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Llenties● estofades amb verdures</p> <p>Calamars a l'andalusa s/gluten amb amanida d'enciam, i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Amanida alemanya de patata</p> <p>Pollastre● eco amb verdures al forn amb amanida d'enciam, cogombre i sèsam</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Amanida de pasta s/gluten●</p> <p>Peix fresc● al forn amb amanida d'enciam, raves i llavors de gira-sol</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Cigrons● estofats</p> <p>Ous● durs amb beixamel s/gluten i amanida d'enciam, pastanaga i panses</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures amb crostonets s/gluten</p> <p>Pollastre● a l'allet amb amanida d'enciam, cogombre i sèsam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Arròs● 3 delícies</p> <p>Peix fresc● al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i llavors de gira-sol</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Tempura de verdures</p> <p>Pizza s/gluten de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam, pastanaga i olives</p> <p>Gelat</p>
<p>24</p> <p>FESTIU: SANT JOAN</p>	<p>25*</p> <p>Crema tèbia de verdures amb crostonets s/gluten</p> <p>Cap de llom● al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>26*</p> <p>Llenties● estofades amb verdures</p> <p>Peix fresc● al forn amb amanida d'enciam, cogombre i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27*</p> <p>Espaguetis s/gluten● amb tomàquet i formatge</p> <p>Truita● de ceba i julivert amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28*</p> <p>Arròs● amb samfaina</p> <p>Hamburguesa vedella s/gluten● amb ceba i patata al forn amb amanida d'enciam, carbassó i llavors de gira-sol</p> <p>logurt●</p>

* Llar d'infants / Escola de vacances

● 100% ecològic ● Peixos de mars propers: Mediterrani, Cantàbric i Atlàntic ● Proximitat.

Per a una alimentació més saludable estem introduint, de manera progressiva en els nostres menús escolars, aliments de proximitat procedents de l'agricultura i la ramaderia ecològiques.

Tots els plats són elaborats per l'equip de cuina de l'escola Registre Sanitari núm. 26-05526/CAT, adaptats per a qualsevol tipus d'al·lèrgia i/o intolerància.

Menús elaborats i revisats per Gabor Smit (ADITEC:009).

Trobareu aquest menú al portal famílies del web www.joviat.cat així com les propostes i recomanacions pels sopars.

