

Menú octubre 2025

ReCrea

ESCOLA LA FLORIDA
SENSE GLUTEN

DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3
Mongetes blanques estofades amb verdures (ceba i pebrot)		Arròs a la jardineria (tomàquet, ceba i pèsols)		Verdura al vapor (pastanaga i mongeta tendra)
Contracuixa de pollastre a la planxa amb remolatxa i pastanaga ratllada		Maires a l'andalusa s/al·lèrgens amb amanida de cogombre, blat de moro i olives		Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada)
Iogurt natural / Pa s/gluten		Fruita de temporada / Pa s/gluten		Fruita de temporada / Pa s/gluten
DILLUNS 6		DIMECRES 8		DIVENDRES 10
Amanida russa amb maionesa (opcional)		Arròs amb salsa de tomàquet casolana		Sopa vegetal amb pasta d'arròs (s/gluten) (brou s/gluten)
Escalopa casolana de pollastre s/al·lèrgens amb rodanxes de cogombre i tomàquet		Lluç s/enfarinar al forn amb amanida d'espínacs <i>baby</i> i llavors de gira-sol		Daus de pollastre s/curri amb verdures (carbassó i porro)
Fruita de temporada / Pa s/gluten		Fruita de temporada / Pa s/gluten		Iogurt natural / Pa s/gluten
DILLUNS 13		DIMECRES 15		DIVENDRES 17
Pasta d'arròs (s/gluten) amb salsa casolana s/gluten (carbassa, ceba i poma)		Crema de carbassó		Pasta d'arròs (s/gluten) amb sofregit casolà
Remenat d'ou, albergínia i patata amb col llombarda i api ratllat		Pit de pollastre a la planxa amb enciam de fulla roure i blat de moro		Salmó a la <i>papillote</i> (ceba, pebrot i pastanaga)
Fruita de temporada / Pa s/gluten		Fruita de temporada / Pa s/gluten		Fruita de temporada / Pa s/gluten
DILLUNS 20		DIMECRES 22		DIVENDRES 24
Mongeta tendra i patata saltades amb all i julivert		Sopa casolana d'au amb verdures i pasta d'arròs (s/gluten) (brou s/gluten)		Bròquil amb patata
Magra d'au estofada amb verdures		Aletes de pollastre al forn amb amanida verda (escarola, enciam llarg i olives)		Botifarra de pagès amb pastanaga, blat de moro i vinagreta
Fruita de temporada / Pa s/gluten		Iogurt natural / Pa s/gluten		Fruita de temporada / Pa s/gluten
DILLUNS 27		DIMECRES 29		DIVENDRES 31
Arròs amb salsa casolana de tomàquet		Cigrons estofats (col, pastanaga i ceba)		Crema de carbassa i moniato
Mandonguilles vegetals s/enfarinar acompanyades de patata i pèsols		Trita de patates amb daus de cogombre i pipes		Pizza s/gluten de pernil i formatge amb rodanxes de tomàquet i panses
Fruita de temporada / Pa s/gluten		Fruita de temporada / Pa s/gluten		Castanyes i fruita de temporada / Pa s/gluten

• FRUITA DE TEMPORADA. PA SENSE GLUTEN. TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.

• ES COMPROVARÀ QUE ELS PRODUCTES NO CONTINGUIN ELS ALIMENTS NO TOLERATS. ES COURAN ELS ALIMENTS EN ESTRIS EXCLUSIUS I ES FREGIRAN EN OLI NOU.

