

Menú octubre 2025

ReCrea

ESCOLA LA FLORIDA

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA (AMB VEDELLA)

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 amb amanida de cogombre, blat de moro i olives		Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada)
Iogurt de soja		Fruita de temporada		Fruita de temporada
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8
Amanida russa amb maionesa (opcional)		Cigrons saltats amb carbassó i pebrot		Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Escalopa casolana de pollastre s/al·lèrgens amb rodanxes de cogombre i tomàquet		Truita d'espàrrecs de marge i patata amb enciam meravella i daus de poma		Lluç al forn amb amanida d'espínacs <i>baby</i> i llavors de gira-sol
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada
DIJOUS 9		DIVENDRES 10		DIMECRES 15
Crema de tardor (pastanaga i mongetes seques) s/lactis		Sopa vegetal amb cabells d'àngel		Crema de carbassó s/lactis
Galets amb bolonyesa vegetal casolana s/formatge		Daus de pollastre al curri amb verdures (carbassó i porro)		Pit de pollastre a la planxa amb enciam de fulla roure i blat de moro
Fruita de temporada		Iogurt de soja		Fruita de temporada
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 22
Espaguetis amb salsa casolana (carbassa, ceba i poma) (s/lactis ni formatge)		Espinacs i pastanaga amb patata		Sopa casolana d'au amb verdures i pasta
Remenat d'ou, albergínia i patata amb col llombarda i api ratllat		Estofat de porc guisat amb la seva salsa (ceba i pebrot verd)		Aletes de pollastre al forn amb amanida verda (escarola, enciam llarg i olives)
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt de soja
DIJOUS 16		DIVENDRES 17		DILLUNS 20
Amanida d'arròs (cogombre, olives negres i tomàquet cirerol)		Llenties amb sofregit casolà		Mongeta tendra i patata saltades amb all i julivert
Peix arrebossat s/al·lèrgens amb amanida de fruita (enciam, taronja i magrana)		Salmó a la <i>papillote</i> (ceba, pebrot i pastanaga)		Llenties estofades amb verdures
Iogurt de soja		Fruita de temporada		Fruita de temporada
DIJOUS 23		DIVENDRES 24		DIMARTS 28
Arròs a la cassola amb sofregit casolà de verdures		Bròquil amb patata		Macarrons amb oli d'alfàbrega s/formatge
Peix al forn amb amanida de fulla roure, raves i llavors de sèsam		Botifarra de pagès amb pastanaga, blat de moro i vinagreta		Lluç a la planxa amb enciam, ceba tendra i olives
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada
DIJOUS 30		DIVENDRES 31		DILLUNS 27
Coliflor, patata i pastanaga bullides amb oli d'oliva		Crema de carbassa i moniato s/lactis		Arròs amb salsa casolana de tomàquet
Pernilets de pollastre al forn amb amanida de col llombarda i api ratllat		Pizza s/lactis de pernil s/lactis ni formatge amb rodanxes de tomàquet i panses		Mandonguilles vegetals acompanyades de patata i pèsols
Iogurt de soja		Castanyes i fruita de temporada		Fruita de temporada

• FRUITA DE TEMPORADA. 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.

