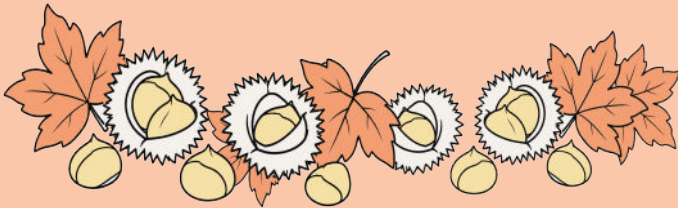


Menú octubre 2026

ESCOLA LA FLORIDA / SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA (AMB VEDELLA)

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Verdura al vapor (pastanaga i mongeta tendra) Ventresca de lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada	2 Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba i pebrot) Pollastre arrebossat s/al·lèrgens amb amanida de canonges, raves i pipes Fruita de temporada
5 Amanida d'espírels de colors (pastanaga, blat de moro i rúcula) Botifarra de porc amb samfaina Fruita de temporada	6 Cigrons saltats amb pebrot i ceba Truita de carbassó i patata amb enciam meravella i daus de poma Fruita de temporada	7 Crema de carbassó s/lactis Galets amb bolonyesa vegetal casolana s/formatge Fruita de temporada	8 Amanida russa amb maionesa (opcional) Pollastre rostí amb daus de pastanaga i cogombre amanit Fruita de temporada	9 🔍 TASTA I DESCOBREIX Arròs integral amb sofregit casolà Maires a l'andalusa s/al·lèrgens amb amanida d'espínacs <i>baby</i> i panses Iogurt de soja
12 Festiu Nacional	13 Llenties amb sofregit casolà Remenat d'espàrrecs de marge i patata amb enciam meravella i tomàquet amanit Fruita de temporada	14 Amanida d'arròs integral (cogombre, olives negres i tomàquet cirerol) Estofat de gall dindi guisat amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada	15 Mongeta tendra amb pastanaga i patata Peix fogoner al forn amb enciam de fulla roure i blat de moro Fruita de temporada	16 Amanida de llacets (tomàquet, olives i cogombre) Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba i pastanaga) Fruita de temporada
19 Pèsols saltats amb patata daurada Remenat d'ou amb sofregit de tomàquet amb enciam i rodanxes de cogombre Fruita de temporada	20 Arròs amb sofregit de verdures de temporada Lluç al forn amb enciam llarg, raves i blat de moro Iogurt de soja	21 🌐 LA VOLTA AL MÓN - ITÀLIA Minestrone de la Nonna amb verdures Pollastre a la <i>cacciatora</i> Poma al forn amb canyella	22 Crema de verdures de temporada s/lactis Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada) Fruita de temporada	23 Bròquil amb patata bullida Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada
26 Tricolor de verdures (coliflor, patata i pastanaga) Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet i pebrot) Fruita de temporada	27 Espaguetis integrals amb oli d'alfàbrega s/formatge Filet de llúcera al forn amb amanida d'enciam, olives i vinagreta Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa casolana de tomàquet Truita a la francesa amb daus de cogombre i pipes Fruita de temporada	29 Crema de carbassa i moniato s/lactis Pizza s/lactis de tonyina s/lactis ni formatge amb canonges i pastanaga ratllada Iogurt de soja	30 Cigrons estofats amb verdures (pebrot i porro) Pernilets de pollastre al forn amb amanida de col llombarda i api ratllat Fruita de temporada i castanyes

Plats amanits amb oli d'oliva verge extra. / Elaborat amb sal iodada en quantitat mínima.

Es comprovarà que els productes no continguin els aliments no tolerats, es couen els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli nou.

De Temporada: síndria, meló, préssec, poma, nectarines, plàtans, raïm, ceba, mongeta verda, enciam, tomàquet, pastanaga, pebrot, albergínia, carbassó, cogombre, porro, pèsols i moniato.

