

Escola Xirinacs

**B.s/gluten, PLV ni f.secs
RPX**

Octubre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	1	2	3	4
	Tricolor de verdures Cigrons estofats Esc Fruita i pa s/traces	Pasta s/gluten amb alberg. i ceba Lluç a/salsa de tomàquet logurt de soja i pa s/traces	Mongetes b. estofades Esc Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	Crema carbassó Esc Pernilets pollastre forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa s/traces
7 Pasta s/gluten napolitana Palpís de gall d'indi amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	8 Arròs integral tres delícies Esc Mongetes b. a/tomàquet Fruita i pa s/traces	9 Llenties estofades Truita francesa amb enciam logurt de soja i pa s/traces	10 Mongetes verdes i patata Bacallà arrebossat s/gluten amb enciam i olives Fruita i pa s/traces	11 Sopa brou s/gluten Cigrons estofats Esc Fruita i pa s/traces
14 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	15 Cigrons estofats Esc Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita i pa s/traces	16 Pasta s/gluten a/pesto d'espínacs Salmó al forn amb enciam logurt de soja i pa s/traces	17 Bròquil i patata Estofat g.dindi a/samf** Esc Fruita i pa s/traces	18 Crema pastanaga Esc Amanida de llenties Esc Fruita i pa s/traces
21 Arròs int.saltat a/verdures Esc Hamburguesa veggie a/salsa tomàquet Fruita i pa s/traces	22 Sopa brou s/gluten Truita de carbassó amb tomàquet natural Fruita i pa s/traces	23 Crema verdures Esc Pernilets pollastre forn amb enciam i olives logurt de soja i pa s/traces	24 Llenties estofades Lluç arrebossat s/gluten amb enciam i blat de moro Fruita i pa s/traces	25 Tricolor de verdures Crema mongetes blanques Fruita i pa s/traces
28 Pasta s/gluten a/pesto rosso Truita de patates amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa s/traces	29 Crema pèsols Lluç marinera Esc Fruita i pa s/traces	30 Arròs integral amb carbassa i ceba Cigrons estofats Esc logurt de soja i pa s/traces	31 Crema moniato Esc Pollastre al forn amb enciam Postres i pa s/traces	

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PRÒXIMITAT

Els nostres menús estan supervisats per dietistes - nutricionistes col·legiats (Núm. CAT000874 i Núm. CAT001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.
RSPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B