

**Escola Xirinacs**

**B.s/gluten i s/PLV RPX**

**Octubre**

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