

**Escola Xirinacs**

**B.s/gluten,s/PLV ni porc  
RPX**

**Novembre**

**dilluns**

**dimarts**

**dimecres**

**dijous**

**divendres**



**4**

Arròs int.saltat a/verdures Esc

Truita francesa amb enciam

Fruita i pa s/traces

**5**

Trinxat col i patata

Mandong. veggio a/salsa tomàquet

Fruita i pa s/traces

**6**

Pasta s/gluten a/tomàq. i xampis

Gall dindi al forn amb enciam i olives

logurt de soja i pa s/traces

**7**

Llenties estofades

Filet de maira arreb. s/gluten amb enciam i blat de moro

Fruita i pa s/traces

**8**

Sopa brou s/gluten

Pollastre al forn amb enciam i pastanaga

Fruita i pa s/traces

**11**

Pasta s/gluten amb tomàquet

Pollastre al forn amb enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i pa s/traces

**12**

Tricolor de verdures

Mongetes b. estofades Esc

Fruita i pa s/traces

**13**

Cigrons estofats

Salmó al forn amb enciam

logurt de soja i pa s/traces

**14**

Crema carbassa Esc

Llenties estofades

Fruita i pa s/traces

**15**

Arròs saltat a/xampinyons

Ous durs a/tomàquet amb enciam i olives

Fruita i pa s/traces

**18**

Llenties estofades

Truita de patates amb enciam i pastanaga

Fruita i pa s/traces

**19**

Fideuà celíaca Esc

Lluç a/salsa de tomàquet

Fruita i pa s/traces

**20**

Pèsols amb dauets gall d'indi

Pollastre al forn amb enciam i olives

logurt de soja i pa s/traces

**21**

Arròs integral amb tomàquet

Crema de cigrons Esc

Fruita i pa s/traces

**22**

Coliflor i patata

Estofat g.dindi a/verdures\*\*

Fruita i pa s/traces

**25**

Arròs integral tres delícies Esc

Lluç arrebossat s/gluten amb enciam i blat de moro

Fruita i pa s/traces

**26**

Sopa brou s/gluten

Cigrons a/tomàquet

Fruita i pa s/traces

**27**

Mongetes b. a/all i julivert

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

logurt de soja i pa s/traces

**28**

Pasta s/gluten a/pesto d'espínacs

Crema de llenties

Fruita i pa s/traces

**29**

Crema verdures Esc

Pizza de verdures s/traces

Fruita 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 lactíes 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