

# MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · OCTUBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Macarrons de quinoa</b> amb salsa de pebrot vermell i porros <b>Bacallà al forn</b> amb all i julivert Fruita <b>1</b>	<b>Amanida amb crudités</b> <b>Cigrons amb tahine</b> Verdures estofades amb <b>grapadet d'arròs integral</b> Iogurt de la selvatana <b>2</b>	<b>Patata i mongeta tendra</b> <b>Pernilets de pollastre</b> al forn Fruita <b>3</b>	<b>Sopa de verdures</b> amb maravilla de mil i trossets de moniato i carbassa <b>Hamburguesa casolana de llegums sense gluten</b> Fruita <b>4</b>	<b>Crema de carbassó i porro</b> <b>Arròs a la cubana</b> amb ou dur Fruita <b>5</b>
<b>Arròs integral</b> amb mongeta tendrà i porro <b>Hamburguesa de porc i vedella</b> Fruita <b>8</b>	<b>Sopa de pollastre i fideus de quinoa</b> <b>Verat de Vilanova</b> amb tomàquet al forn Fruita <b>9</b>	<b>Patata i col amb cansalada</b> <b>Gall d'indi al forn</b> amb mostassa Fruita <b>10</b>	<b>Crema de carbassa amb lleties vermelles</b> <b>Pizza s/gluten de verdures i formatge</b> Fruita <b>11</b>	<b>12</b>
<b>Mill al forn</b> amb picada d'ametlles i oli de julivert <b>Estofat de cap de llom</b> amb verdures Fruita <b>15</b>	<b>Amanida amb crudités</b> <b>Lleties estofades</b> amb sofregit de verdures <b>Verdures ofegades amb patates</b> Iogurt de la selvatana <b>16</b>	<b>Sopa de peix amb arròs integral</b> <b>Bunyols casolans de bacallà amb crudités</b> (pastanaga, cogombre i tomaquets cherry) Fruita <b>17</b>	<b>Crema de carbassó i porros</b> <b>Bacallà amb mongetes seques</b> Fruita <b>18</b>	<b>Fideuà s/gluten de suquet de peix</b> <b>Truita d'albergínia i ceba</b> Fruita <b>19</b>
<b>Amanida amb crudités</b> <b>Cigrons amb verdures i algues</b> <b>Patata i pèsols</b> amb pernil salat Iogurt de la selvatana <b>22</b>	<b>Spaguettis de quinoa</b> amb salsa de verdures escalivades <b>Broqueta de gall d'indi</b> amb carbassó i pastanaga Fruita <b>23</b>	<b>Crema de xampinyons, patata i ceba</b> <b>Mongetes seques amb botifarró i verdura</b> Fruita <b>24</b>	<b>Arròs blanc amb pèsols, pastanaga i trossets de truita</b> <b>Falafel casolà</b> amb salsa de iogurt Fruita <b>25</b>	<b>MENÚ D'EUSKAL HERRIA</b>  <b>Crema purrusalda</b> <b>Bonítol amb patates i romaní</b> Fruita <b>26</b>
<b>Crema de carbassa</b> <b>Pernilets de pollastre</b> al forn amb moniatos Fruita <b>29</b>	<b>Paella vegetal</b> (amb pebrot, pèsols, ceba i tomàquet) <b>Seitons de Vilanova</b> a l'andalusa Fruita <b>30</b>	<b>Patata amb mongeta tendra</b> <b>Truita a la francesa</b> amb pa s/gluten amb tomàquet Fruita <b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>



Menu elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Gemma Oña Vizcaino (dietista col·legiada núm. CAT/00719)  
 Cada dia se servirà pa elaborat amb farina semi-integral ecològica de forn tradicional del barri  
 Les nostres verdures, llegums, la pasta i l'arròs integral són de producció ecològica i de proximitat  
 Els iogurts i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat  
 La fruita prové de producció ecològica i de producció integrada catalana  
 El peix fresc prové de la llotja de Vilanova  
 Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de les comarques de LLeida. El sucre és de canya i de comerç just

