



ESCOLA SANT MARTI



SENSE GLUTEN

**DO YOU HAVE A DIET?
YES, I HAVE A DIET
NO, I DON'T HAVE A DIET**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... son sense gluten Els mossets i nuggets son d'elaboració pròpia		1 TOTS SANTS	2 Paella mixta Peix arrebossat Amanida Fruïta	3 Sopa d'au Truita de carbassó Tomàquet amanit Préssec almívar
6 Espaguetí Bolonyesa Peix arrebossat amb all i julivert Amanida Iogurt	7 Crema de verdures (amb pastanaga i carbassa) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruïta	8 Arròs cassolà Filet de lluç a la planxa Amanida Fruïta	9 Llenties a la riojana Ou dur amb tomàquet Amanida Fruïta	10 Escudella catalana Pernilets de pollastre rostí al forn amb farigola Patates caliu Fruïta
13 FESTA	14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES Mongeta tendre perona amb patates Llom rostí al forn Amanida Fruïta	15 Cigrons estofats Croquetes artesanans Amanida Fruïta	16 Fideuà Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruïta	17 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Amanida Fruïta
20 Estofat de patates amb verdures Mossets de peix Amanida Iogurt	21 Arròs amb verdures Filet de Gallineta al forn Amanida Fruïta	22 Mongetes seques amb all i julivert Ou dur amb tomàquet Tomàquet provençal Fruïta	23 Crema de Carbassó Vedella rostida al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruïta	24 Fideus a la cassola Botifarra a la planxa amb ceba Amanida Fruïta
27 Pure de verdures (amb pastanaga i carbassa) Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Amanida Iogurt	28 Macarrons a la napolitana Peix arrebossat amb all i julivert Amanida Fruïta	29 Llenties estofades Truita a la francesa Amanida Fruïta	30 Arròs cassolà Abadejo al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruïta	

En tots els menús s'inclou pa

AMANIDES (Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa, olives segons el dia)

TÈCNICA CULINÀRIA- Riojana: (ceba, all, porro, tomàquet, pebre vermell dolç, brou de carn, costelles) A la cassola: sofregit de verdura i costella)

Salsa Napolitana: Sofregit de verdures i tomàquet / Samfaina: (Oli, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, tomàquet fregit i all mòlt) / Salsa Bolonyesa: (Sofregit de verdures, tomàquet i carn picada) / Salsa jardineria (Brou de carn, Sofregit de ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, patates, ceba i pastanaga) Salsa carbonara: (Llet, ceba, farina, sal, all i brou de pollastre)

FRUITA DEL TEMPS (SM: Taronja, poma, plàtan, kiwi, pera, raïm, mandarina...)

Per causa de força major l'empresa es reserva el dret de fer canvis en el menú.

