

Maig 2024

ESCOLA CARLIT

MENÚ SENSE LLEGUMS*

*menú sense pa (té traces de soia)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 ESPAGUETIS SENSE SOIA A LA NAPOLITANA TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 BLEDA/ ESPINACS/ BRÒCOLI O COLIFLOR AMB PATATA LLUÇ A LA LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
4 AMANIDA COMPLETA (S/BROTS DE SOIA)/ CREMA DE VERDURES FIDEUS SENSE SOIA A LA CASSOLA (S/PÈSOLS) O PEIX PLANXA FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES GUISADES AMB HORTALISSES (S/PÈSOLS) TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA (S/SOIA) FRUITA DEL TEMPS	8 CREMA DE CARBASSÓ CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	9 TRINXAT DE BLEDA, CARBASSA I PATATA LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRASOL I OGURT	10 ARRÒS AMB BLAT DE MORO I OLIVES SUQUET DE PEIX (S/PÈSOLS) FRUITA DEL TEMPS
13 PASTA SENSE SOIA AMB PESTO DE BRÒCOLI TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	14 ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	15 SOPA DE PASTA SENSE SOIA PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	16 CREMA DE VERDURES PEIX PLANXA AMB AMANIDA (S/SOIA) FRUITA DEL TEMPS	17 FESTIU
20 FESTIU	21 ARRÒS AMB VERDURES (S/PÈSOLS) POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	22 AMANIDA DE PASTA SENSE SOIA AMB OLIVES I BLAT DE MORO OUS DURS AMB SALSINA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	23 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA HAMBURGUESA MIXTA SENSE SOIA O LLOM AMB AMANIDA (S/SOIA) I OGURT	24 BLEDA/ ESPINACS/ BRÒCOLI O COLIFLOR AMB PATATA ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS
27 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS REMANAT D'OUS AMB AMANIDA (S/SOIA) FRUITA DEL TEMPS	28 AMANIDA D'ESTIU (PATATA, TONYINA, OLIVES I BLAT DE MORO) CARN O PEIX PLANXA AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	29 GASTRONOMIA DE TAILÀNDIA PASTA SENSE SOIA AMB CARBASSÓ I PASTANAGA (SENSE SALSINA DE SOJA) "GAI PAD MED MAMUANG" (POLLASTRE, CEBA I PEBROT) (SENSE SALSINA DE SOJA) AMB AMANIDA (S/SOIA) "KLUAY BUAT CHI" (BATUT DE PLÀTAN, I OGURT I COCO) 	30 BLEDA/ ESPINACS/ BRÒCOLI O COLIFLOR AMB PATATA CANANA FRESCA DE LA LLOTJA DE PALAMÓS AMB ARRÒS (S/PÈSOLS) FRUITA DEL TEMPS	31 PURÉ DE PORROS (SENSE CROSTONS) CARN PLANXA AMB AMANIDA (S/SOIA) FRUITA DEL TEMPS

Un cop al mes, unes postres casolanes

Les fruites del temps són: taronja, pera, poma, plàtan, pruna, pinya... Descobreix-les totes [aquí](#)
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleïc per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya

Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Escriu les paraules d'aquests Mots Encreusats

