



ESCOLA LES ARRELS - ABRIL 2019 - NO OU NI LLET

1

dll 1
Macarrons bolonyesa s/gluten ni o

Filet de lluç planxa

Enciam, pastanaga i olives verdes
Fruita

dm 2
Crema de pastanaga natural

Llom de porc planxa

Enciam, tomata, olives verdes
logurt de soja

dc 3
Arròs quatre gustos s/pernil

Salsitxes de porc planxa

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita

dj 4
Patata mongeta i bròquil al vapor

Pit d'au planxa
(amb xampinyons)
Enciam, tomata i pastanaga
Fruita

dv 5
Cigrons, patata i col bullit

Bacallà samfaina especial

Enciam, blat de moro i soja
Pa integral i fruita

2

dll 8
Arròs blanc amb tomata
(salsa tomata natural)
Llom de porc arrebossat s/gluten
ni ou
Enciam, blat de moro i soja
Fruita

dm 9
Patata mongeta i pastanaga vapor

Hamburguesa gall dindi planxa

Enciam, tomata, olives verdes
Fruita

dc 10
Llenties guisades amb verdures
(patata, pastanaga i pèsol)
Filet abadejo al forn
(amb ceba)
Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa integral i fruita

dj 11
Crema carbassó i porro natural
(carbassó porro i patata)
Pollastre al forn
(amb patates)
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
logurt de soja

dv 12
Fideuà s/ gluten ni ou

Llom de lluç planxa

Enciam, pastanaga i olives verdes
Pa integral i fruita

3

dll 15

dm 16

dc 17

dj 18

dv 19

4

dll 22

dm 23
Espaguetis italiana s/gluten ni ou
(salsa tomata natural)
Lluç a la romana s/gluten ni ou

Enciam, blat de moro i soja
Fruita

dc 24
Patata pèsol pastanaga al vapor

Pollastre rostit

Enciam, tomata i pastanaga
Pa integral i fruita

dj 25
Arròs amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)
Filet de lluç forn

Enciam, tomata, olives verdes
logurt de soja

dv 26
Fesolets bullits amb patata

Hamburguesa vedella planxa

Enciam, pastanaga i olives verdes
Pa integral i fruita

5

dll 29
Tallarines italiana s/gluten ni ou
Filet abadejo a la romana s/gluten
ni ou
Enciam, tomata i pastanaga
Fruita

dm 30
Arròs integral amb tomata
(salsa tomata natural)
Llom de porc planxa

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
logurt de soja

dc

dj

dv