

SENSE
GLUTEN



ESCOLA SEAT

Setembre

DEL 7 A L'11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

DE 28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

ARRÒS TRES COLORS
(pèsols, pastanaga i blat de moro)

PEIX PLANXA
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

PASTA SENSE GLUTEN A LA CARBONARA*

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i olives

Fruita del temps

AMANIDA DE **PASTA SENSE GLUTEN**

(tomàquet, tonyina, pebrot verd, ceba i olives)

TRUITA DE PATATA
amb albergínia **arrebossada SENSE GLUTEN**

Fruita del temps

DIMARTS

AMANIDA CÈSAR
(enciam, **crostons SENSE GLUTEN**, pollastre i formatge*)

PASTA SENSE GLUTEN
AMB SALSA DE PASTANAGA I TOMÀQUET

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETA SECA (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

POLLASTRE PLANXA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot verd i vermell, pastanaga, olives i tomàquet)

POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN CASOLÀ
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB PATATA
SALSITXES* DE PORC AL FORN
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
SALTADA AMB CEBA

VEDELLA ESTOFADA*
amb patates i pastanaga

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

MANDONGUILLES* AMB TOMÀQUET

Fruita del temps

DIJOUS

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I ARRÒS

TRUITA AMB FORMATGE*

Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

AMANIDA RUSSA
(patata, pèsols, pastanaga, olives, ou dur, maionesa* i tonyina)

GALL D'INDI ROSTIT
amb enciam i blat de moro

logurt

ARRÒS AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN
amb enciam i cogombre

logurt

Ja era hora de retrobar-nos per aprendre i jugar plegats/des!





Encetem un nou curs per descobrir sabors, textures i els aliments estacionals!



****ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUIN GLUTEN**

 @tenomenjadors

 @Teno_menjadors

 @tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat