



# International Rural School

## Lunch Menu

### AUTUMN 2020

## October



GLUTEN



SESAME



NUTS



CRUSTACEAN



EGGS



FISH



MUSTARD



MILK



CELERY



PEANUTS



SOYA



SHELLFISH



LUPINS



SULPHITE

### Monday

### Tuesday

### Wednesday

### Thursday

### Friday

			<b>1</b>   Crema de pastanaga amb rostes Filet de rosada al forn amb amanida Fuita	<b>2</b>     Amanida de cigrons amb salsa pesto Croquetes de gambes i amanida Fuita
<b>5</b> Trinxat de col, patata i all tendre Hamburguesa de cigrons amb amanida Fruita	<b>6</b> Arròs amb salsa tomàquet Botifarra a la brasa amb amanida Fruita	<b>7</b>   Bròquil gratinat amb beixamel Pollastre al forn amb patates fregides Fruita	<b>8</b>  Lenties guisades amb ceba i pastanaga Sèpia al forn amb amanida d'enciam Fruita	<b>9</b>   Fideuada Ou al forn amb verdures acompanyat d'amanida Fruita
<b>12</b> bank holiday	<b>13</b>   Lenties amanides amb salsa vinagreta Filet d'halibut i amanida Fruita	<b>14</b>   Macarrons amb salsa de tomàquet Truita de carxofes amb amanida Fruita	<b>15</b>   Crema freda de cigrons i porros Pizza de verdures amb tonyina Fruita	<b>16</b> Amanida d'arròs amb verdures Cuixetes de pollastre amb amanida Fruita
<b>19</b>   Tirabuixons de pasta de colors amb salsa tomàquet i formatge parmesà Croquetes de cigrons Fruita	<b>20</b>  Amanida russa amb lactonesa Rostit de gall d'indi amb verdures Fruita	<b>21</b>  Gaspatxo amb rostes Arròs blanc Pit de pollastre amb amanida Fruita	<b>22</b>   Tallarins amb salsa de tomata Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	<b>23</b>  Empedrat de mongetes Truita a la francesa amb verdures i amanida Fruita
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>