



Menú Sense gluten



OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
  <p>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125</p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat i les al·lèrgies</i></p>		<p>Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carbassó, pèsols)</p> <p>Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet</p> <p>-</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons</p> <p>Rap a la bilbaína (all i pebre vermell)</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa sense gluten i iogurt natural</p>
05	06	07	08	09
<p>Sopa casolana d'au amb fideus s/gluten</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa sense gluten i postres casolanes s/gluten</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet, xampinyons i pollastre</p> <p>-</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Trinxat de col amb patates</p> <p>Bistec de vedella al forn/planxa</p> <p>Xampinyons al forn/planxa</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>
12	13	14	15	16
<p>FESTIU</p>	<p>Panini s/gluten de verdures casolà al forn</p> <p>Llenties estofades amb pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Crema de cigrons</p> <p>Filet de porc al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Arròs saltat amb xampinyons</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pernillets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>
19	20	21	22	23
<p>Arròs saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>-</p> <p>Pa sense gluten i iogurt natural</p>	<p>Sopa casolana d'au amb pasta s/gluten</p> <p>Carn d'olla (cigrons, patata, pastanaga, pollastre)</p> <p>-</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i iogurt natural</p>
26	27	28	29	
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p>Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons</p> <p>Abadejo al forn/planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa sense gluten i fruita fresca</p>	<p> MENÚ CASTANYADA</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Mandonguilles mixtes s/gluten, lactosa ni ou amb xampinyons</p> <p>-</p> <p>Pa sense gluten i natilles de xocolata</p>

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprenre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Fruita



Lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense gluten

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat														
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA D'IS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS
Sense gluten	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														1,4
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Patata i pastanaga al vapor														1,4
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														1,4
		Dijous	Primer	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carb														
			Segon	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàc									9					
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons									9					
			Segon	Rap a la bilbaina (all i pebre vermell)				4	5									1,4
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus s/gluten									9			12		1,4
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó														1,4
			Segon	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet,									9					
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Trinxat de col amb patates														1,4
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														1,4
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
	Setmana 3	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Panini s/gluten de verdures casolà al forn									9					
			Segon	Llenties estofades amb pastanaga	1			2	3									
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Crema de cigrons														1,4
			Segon	Filet de porc al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dijous	Primer	Arròs saltat amb xampinyons														
			Segon	Lluç al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Ceba brasejada														
		Divendres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó														
			Segon	Llom al forn/planxa														1,4
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimarts	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														1,4
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														1,4
			Segon	Estofat de gall dindi														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Sopa casolana d'au amb pasta s/gluten									9			12		1,4
			Segon	Carn d'olla (cigrons, patata, pastanaga, polli														1,4
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada														1,4
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Patates al forn														1,4
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														1,4
		Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates														1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dijous	Primer	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons									9					
			Segon	Abadejo al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Divendres	Primer	Crema de carbassa														1,4
			Segon	Mandonguilles mixtes s/gluten, lactosa ni ou									9					1,4
			Guarnició	-														

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. logurt de soja: soja.