



Menú Sense gluten



GENER 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	01	02
 Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125	BON ANY!!			
05	06	07	08	09
	FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Cinta de llom a la planxa Amanida variada Pa sense gluten i fruita fresca	Espaguetis s/gluten aglio-olio Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa sense gluten i fruita fresca
12	13	14	15	16
Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Salsitxes s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa Enciam i olives Pa sense gluten i fruita fresca	Macarrons s/gluten saltats amb xampinyons Truita francesa Enciam i pastanaga Pa sense gluten i fruita fresca	Arròs en blanc amb pastanaga i carbassó Lluç al forn/planxa Tomàquet amanit amb orenga Pa sense gluten i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Llom al forn/planxa Carbassó al forn Pa sense gluten i iogurt natural ametller	Crema de verdures de temporada Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patates al forn Pa sense gluten i fruita fresca
19	20	21	22	23
Crema de porros Paella mixta (marisc i pollastre) - Pa sense gluten i fruita fresca	Sopa casolana de peix amb pistons Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba) Tomàquet amanit amb orenga Pa sense gluten i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i carbassó Enciam i pastanaga Pa sense gluten i fruita fresca	Bròquil al vapor amb patates Botifarra s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa Mongetes seques saltades amb all i julivert Pa sense gluten i iogurt natural ametller	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet Salmó al forn/planxa Enciam i olives Pa sense gluten i fruita fresca
26	27	28	29	30
Bròquil saltat amb pastanaga Truita de patata i ceba Rodes de tomàquet i olives negres Pa sense gluten i fruita fresca	Rissoto de bolets Bacallà al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa sense gluten i fruita fresca	Crema de carbassó Mandonguilles mixtes s/gluten, lactosa ni ou a la jardinera - Pa sense gluten i fruita fresca	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa sense gluten i iogurt natural ametller	Coliflor al vapor amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa sense gluten i fruita fresca

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.

02 Convivència

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

03 Sostenibilitat

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

04 Joc

Aprendre 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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn  Peix
 Peix	 Ou  Carn
 Llegums	 Peix  Ou
 Carn	 Ou  Peix

 Fruita	 Lacti
--	---

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat a aquest menú.