



MENÚ:

SENSE GLUTEN



ACIS
Llar d'infants
Escola Artur Martorell

ABRIL 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Macarrons sense gluten amb tomàquet **01**

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs de peix **02**

Maires a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Crema de pastanaga **03**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de verdures amb fideus sense gluten **04**

Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa

Tomàquet i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten amb ceba i xampinyons **07**

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa sense gluten i Fruita fresca

Bledes amb patates saltejades **08**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons amb patates **09**

Vedella a la jardinera

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de porros **10**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

**MENÚ
ESPECIAL
PASQUA**



14

VACANCES

15

SETMANA

16

17

SANTA

18

21

FESTIU



Paella de verdures **22**

Truita francesa casolana

Tomàquet amanit

Pa sense gluten i Fruita fresca

23

**DINAR
SANT JORDI**



Espinacs saltejats amb patates **24**

Estofat de gall dindi

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Cigrons amb verdures **25**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Patata i pastanaga al vapor **28**

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Vichyssoise amb poma al curri **29**

Cinta de llom a la planxa

Patates panaderes al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **30**

Pit de pollastre amb salsa de pastanagues

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa sense gluten i Fruita fresca



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001125

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA
DIETA SANA



CAMINA O VES AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pastafarrós
pastafarrós	>	verdura
lleugues	>	verdura i pastafarrós

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn i peix
peix	>	ou i carn
lleugues	>	verdura i ou
carn	>	ou i peix

POSTRES

fruita	o	llet
--------	---	------

Entitats col·laboradores:

