








Menú Sense gluten

MARINADA CARRERADA

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i tonvina - Pa sense gluten i fruita fresca	02 Pèsols saltats amb patates i pernil salat Truita de formatge Tomàquet amanit amb orenga Pa sense gluten i gelat gotet	03 Coliflor al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam, col llombarda i pastanaga Pa sense gluten i fruita fresca	04 Amanida de cigrons amb tomàquet, tonvina i olives Llom al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa sense gluten i fruita fresca	05 Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Peix carboner a la romana s/gluten Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa sense gluten i fruita fresca
08 Bròquil amb patates saltat Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Pa sense gluten i fruita fresca	09 Crema d` hortalisses (carbassa, carbassó, pastanaga) Filet de pollastre arrebossat s/gluten Patata panadera al forn Pa sense gluten i fruita fresca	10 MENÚ FINAL DE CURS	11 Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet Salmó al forn/planxa Enciam i olives Pa sense gluten i fruita fresca	12 Paella de verdures (minestra) Cigrons saltats amb ceba - Pa sense gluten i fruita fresca
15 Crema de pèsols Filet de pollastre arrebossat s/gluten Enciam i blat de moro Pa sense gluten i iogurt natural	16 Rissoto de carbassa Llom al forn/planxa Enciam i cogombre Pa sense gluten i fruita fresca	17 Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonvina, maionesa) Bacallà al forn/planxa Samfaina Pa sense gluten i fruita fresca	18 Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba Enciam i pastanaga Pa sense gluten i fruita fresca	19 Pasta s/gluten al pesto Truita francesa Amanida de tomàquet Pa sense gluten i fruita fresca
22	23	24  BONES VACANCES ! 	25	26  
29 <i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i>	30	01	02	03 

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...	 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	

Listat 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	OUI	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTAIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS		
Sense gluten	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														1,4		
			Segon	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i to				4					9							
			Guarnició	-																1,4
	Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat															1,4	
			Segon	Truita de formatge	2	3														
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates															1,4	
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																1,4
	Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina				4											1,4	
			Segon	Llom al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
	Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó															1,4	
			Segon	Peix carboner a la romana s/gluten			3	4												
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																1,4
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															1,4	
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
	Dimarts		Primer	Crema d`hortalisses (carbassa, carbassó, p															1,4	
			Segon	Filet de pollastre arrebossat s/gluten			3													
			Guarnició	Patata panadera al forn																1,4
	Dimecres		Primer	-															1,4	
			Segon	-																
			Guarnició	-																
	Dijous		Primer	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet									9							
			Segon	Salmó al forn/planxa				4												
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
	Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)												12				
			Segon	Cigrons saltats amb ceba																
			Guarnició	-																
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Crema de pèsols															1,4	
			Segon	Filet de pollastre arrebossat s/gluten			3													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
	Dimarts		Primer	Rissoto de carbassa	2		3						9							
			Segon	Llom al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols			3	4				9							1,4	
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4												
			Guarnició	Samfaina																
	Dijous		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3												1,4	
			Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																
			Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4
	Divendres		Primer	Pasta s/gluten al pesto	2		3					8	9		11	12				
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	Amanida de tomàquet																1,4
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															1,4	
			Segon	Estofat de gall dindi																
			Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4
	Dimarts		Primer	Crema de cigrons															1,4	
			Segon	Lluç al forn/planxa				4												
			Guarnició	Ceba brasejada																
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat c									9						1,4	
			Segon	Filet de porc al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																
			Segon	Remenat de xampinyons			3													
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
	Divendres		Primer	Panini s/gluten de verdures casolà al forn	2		3						9							
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																
			Guarnició	-																
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise															1,4	
			Segon	Llom al forn/planxa																
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
	Dimarts		Primer	Patata i pastanaga al vapor															1,4	
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																
			Guarnició	Carbassó al forn																
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates															1,4	
			Segon	Truita francesa			3													
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																1,4
	Dijous		Primer	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet									9							
			Segon	Cigrons saltats amb ceba																
			Guarnició	-																
	Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																
			Segon	Salmó al forn/planxa				4												
			Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4