







# Menú Sense gluten

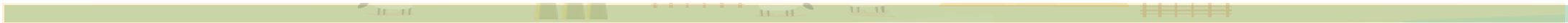
MARINADA SANT MIQUEL

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i tonyina - 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, tonyina 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 Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) Fricandó de vedella i xampinyons (s/gluten) Enciam i pastanaga Pa sense gluten i iogurt natural	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 <b>COLÒNIES</b>	16 <b>COLÒNIES</b>	17 Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa) Bacallà al forn/planxa Samfaina Pa sense gluten i fruita fresca	18 <b>MENÚ FINAL DE CURS</b>	19 Pasta s/gluten al pesto Contracuixa de pollastre al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa sense gluten i fruita fresca
22	23	24  <b>BONES VACANCES !</b> 	25	26  
29 Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria	30	01	02	03

La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada





# 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





















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	

# Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense gluten

Et 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·LUSCS	CRUSTACIS	CACAMETS	FRUITES/CÀSCARA	SOJA	SESAM	MGSTASSA	API	FRANJUSCOS	SULFITS	
Sense gluten	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														14	
			Segon	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i to				4					9						
			Guarnició	-															
	Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat														14	
			Segon	Truita de formatge	2	3		4											
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga															
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates														14	
			Segon	Pernilets de pollastre al forn															14
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga															
	Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina				4										14	
			Segon	Llom al forn/planxa															14
			Guarnició	Enciam i pastanaga															
	Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó														14	
			Segon	Peix carboner a la romana s/gluten			3	4											14
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives															
Sense gluten	Setmana 2	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14	
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3												14
			Guarnició	Enciam i blat de moro															
	Dimarts		Primer	Crema d`hortalisses (carbassa, carbassó, p														14	
			Segon	Filet de pollastre arrebossat s/gluten			3												14
			Guarnició	Patata panadera al forn															
	Dimecres		Primer	Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot														14	
			Segon	Fricandó de vedella i xampinyons (s/gluten)															14
			Guarnició	Enciam i pastanaga															
	Dijous		Primer	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet									9					14	
			Segon	Salmó al forn/planxa				4											14
			Guarnició	Enciam i olives															
	Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)												12		14	
			Segon	Cigrons saltats amb ceba															14
			Guarnició	-															
Sense gluten	Setmana 3	Dilluns	Primer	-														14	
			Segon	-															14
			Guarnició	-															
	Dimarts		Primer	-														14	
			Segon	-															14
			Guarnició	-															
	Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols			3	4				9						14	
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4											14
			Guarnició	Samfaina															
	Dijous		Primer	-														14	
			Segon	-															14
			Guarnició	-															
	Divendres		Primer	Pasta s/gluten al pesto	2		3					8	9		11	12		14	
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa															14
			Guarnició	Amanida de tomàquet															
Sense gluten	Setmana 4	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14	
			Segon	Estofat de gall dindi															14
			Guarnició	Enciam i tomàquet															
	Dimarts		Primer	Crema de cigrons														14	
			Segon	Lluç al forn/planxa				4											14
			Guarnició	Ceba brasejada															
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat c								9						14	
			Segon	Filet de porc al forn/planxa															14
			Guarnició	Enciam i cogombre															
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														14	
			Segon	Remenat de xampinyons			3												14
			Guarnició	Enciam i olives															
	Divendres		Primer	Panini s/gluten de verdures casolà al forn	2		3					9						14	
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta															14
			Guarnició	-															
Sense gluten	Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise														14	
			Segon	Llom al forn/planxa															14
			Guarnició	Enciam i blat de moro															
	Dimarts		Primer	Patata i pastanaga al vapor														14	
			Segon	Pernilets de pollastre al forn															14
			Guarnició	Carbassó al forn															
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates														14	
			Segon	Truita francesa			3												14
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga															
	Dijous		Primer	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet								9						14	
			Segon	Cigrons saltats amb ceba															14
			Guarnició	-															
	Divendres		Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols														14	
			Segon	Salmó al forn/planxa				4											14
			Guarnició	Enciam i tomàquet															