

Menú ESCOLAR SENSE GLUTEN, mes de gener de 2025

La cuna utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar. Oli d'oliva verge extra per trempar en cru.

Els menús van acompanyats d'aigua.

Les fruites del mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, síndria, taronja.

els iogurts es serveixen, a petició del centre, naturals o de sabors, amb sucre o sense sucre. Els iogurts amb sucre tenen màxim 12,3g/ 100ml.

8		9		10
		ARRÓS A LA CUBANA	CREMA DE VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA sense gluten
LLOM AMB PANAT CASOLÀ sense gluten		TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA	
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	
FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita		Suggeriment de sopar: Aroz amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Tacos casolans variats / Fruita	
13	14	15	16	17
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	PAELLA DE CARN I VERDURES	PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE sense gluten	HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA	PALOMETA AL FORN AMB PICADA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ARRÓS AMB PEBRES	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i bunyols de patata i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
20	21	22	23	24
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (mongetes)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	PASTA sense gluten GRATINADA	ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES
INDIOT AL CURRI	TRUITA DE PATATA I CEBA	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ sense gluten	LLOM ROSTIT
ARRÓS BLANC	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb aròs i indiot trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÓS PAELLA DE CARN I VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CREMA DE XAMPINYONS
PALOMETA AL FORN AMB PICADA	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA CAÇADORA (ceba, xampinyons)	HOKI AL FORN AMB PICADA	TRUITA DE PATATA I CEBA
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	VERDURES (all, ceba, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATA	ARRÓS BLANC	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirales de llegumbre con verduras y comino / Fruta	Suggeriment de sopar: Calamar amb ceba, carabassí i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Broqueta de pollastre amb patata i verdures / Fruita

Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com

Pa, Pasta, Farines, Bases de Pizza, Espècies, Llegum, Precuinats, Embotits, Processats de carn: Sense Gluten.