



SÒLIDS SETEMBRE 2024

SENSE GLUTEN



| | DIMARTS 3 | DIMECRES 4 | DIJOUS 5 | DIVENDRES 6 |
|--|---|---|---|--|
| | Crema de coliflor i pastanaga Truita de patata i ceba (H) Fruita de temporada | Amanida de pasta sense gluten amb poma, blat de moro i pastanaga Pit de pollastre amb salsa de carbassó Fruita de temporada | Mongeta verda amb patata i AOVE Filet de lluç al forn (P) Iogurt natural (L) | Arròs integral amb tomàquet natural Estofat de gall d'indi amb pesols i pastanaga Fruita de temporada |
| DILLUNS 9 | DIMARTS 10 | DIMECRES 11 | DIJOUS 12 | DIVENDRES 13 |
| Pasta sense gluten a la casola amb verdures (A) Lluç al forn amb salsa de cogombre (P) Fruita de temporada | Crema de porros i pastanaga Mandonguilles de vedella amb tomàquet natural Fruita de temporada | FESTIU | Estofat de cigrons Pit de polastre amb salsa de pastanaga Iogurt natural (L) | Pèsols saltejats amb patata i ceba Remenat d'ou amb xampinyons (H) Fruita de temporada |
| DILLUNS 16 | DIMARTS 17 | DIMECRES 18 | DIJOUS 19 | DIVENDRES 20 |
| Mongeta blanca estofada amb pastanaga Tofu amb salsa de carbassa (S) Fruita de temporada | Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i pastanaga Bacallà al forn (P) Fruita de temporada | Minestra de verdures Pollastre al forn amb salsa de porros Iogurt natural (L) | Macarrons sense gluten amb tomàquet natural Filet d'abadejo al forn amb salsa de carxofes (P) Fruita de temporada | Crema de carbassó Truita de patata i ceba (H) Fruita de temporada |
| DILLUNS 23 | DIMARTS 24 | DIMECRES 25 | DIJOUS 26 | DIVENDRES 27 |
| Brou de verdures amb pasta sense gluten (A) Filet de lluç al forn (P) Fruita de temporada | Mongeta verda amb patata i AOVE Contraçuixa de pollastre en la seva salsa Iogurt natural (L) | Estofat de llenties Estofat de tofu amb bolonyesa vegana (S) Fruita de temporada | Crema de bròquil i pastanaga Butifarra de pagès amb arròs integral (D) Fruita de temporada | Amanida de pasta sense gluten amb poma, blat de moro i pastanaga Remenat d'ou amb pèsols (H) Fruita de temporada |
| DILLUNS 30 | | | | |
| Estofat de cigrons amb pastanaga Truita de patata i ceba (H) Iogurt natural (L) | | | | |

CAP A UN MENÚ MÉS SALUDABLE I SOSTENIBLE



- Augmentem** la presència de **llegums**.
- Les nostres **fruites i verdures** són **ecològiques** i de **proximitat**, canviant la fruita segons la **temporada**.
- També són d'origen **ecològic** les **llegums, arrossos, pastes, bulgur, seitàn, quinoa, tofu (soja no transgènica) i ous** que fem servir per el.laborar els nostres plats.
- Les **pastes i els arrossos** són a més **integrals**, facilitant així la digestió dels nostres petits gourmets.
- No afegim sucre** als nostres plats, per això els iogurts que servim són naturals i sense sucre.
- Fem servir sempre Oli d'Oliva Verge Extra (**AOVE**)
- Incloem **pa blanc o integral**, a elecció del centre, cada dia.
- Per garantir una bona salut dels nostres infants hem **reduït els aliments processats i eliminat tots els fregits**.