



# SÒLIDS NOVEMBRE 2024

## SENSE GLUTEN



| DILLUNS 4   | DIMARTS 5   | DIMECRES 6                                | DIJOUS 7                                       | DIVENDRES 8                                       |
|---|---|---|--|---|
| Brou de verdures amb pasta sense gluten (A)       | Arròs amb tomàquet natural                        | Estofat de llenties                       | Crema de moniato                               | Mongeta verda amb patata i AOVE                   |
| Lluç al forn amb salsa de carbassó (P)            | Remenat d'ou amb pèsols (H)                       | Pit de pollastre amb salsa de xampinyons  | Gall d'indi estofat amb carbassó i pastanaga   | Hamburguesa de vedella amb salsa d'albergínia (D) |
| Iogurt natural (L)                                | Fruita de temporada                               | Fruita de temporada                       | Fruita de temporada                            | Iogurt natural (L)                                |
| DILLUNS 11  | DIMARTS 12  | DIMECRES 13                               | DIJOUS 14                                      | DIVENDRES 15                                      |
| Estofat de cigrons amb pastanaga                  | Pasta sense gluten a la casola amb verduretes (A) | Minestra de verdures                      | Mongeta blanca estofada                        | Crema de bròquil i pastanaga                      |
| Mandonguilles de vedella amb salsa de carbassa    | Truita de patata i ceba (H)                       | Pollastre al forn amb salsa de pastanaga  | Butifarra de pagès amb salsa de xampinyons (D) | Lluç al forn amb arròs (P)                        |
| Fruita de temporada                               | Fruita de temporada                               | Fruita de temporada                       | Iogurt natural (L)                             | Fruita de temporada                               |
| DILLUNS 18  | DIMARTS 19  | DIMECRES 20                               | DIJOUS 21                                      | DIVENDRES 22                                      |
| Brou de verdures amb pasta sense gluten (A)       | Pèsols saltejats amb patata i ceba                | Estofat de llenties                       | Crema de carbassa                              | Arròs caldós amb verduretes (A)                   |
| Filet d'abadejo al forn amb salsa de carxofes (P) | Remenat d'ou amb carbassó (H)                     | Estofat de tofu amb bolonyesa (D)         | Gall d'indi al forn amb salsa de porros        | Lluç al forn (P)                                  |
| Fruita de temporada                               | Fruita de temporada                               | Iogurt natural (L)                        | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                               |
| DILLUNS 25  | DIMARTS 26  | DIMECRES 27                               | DIJOUS 28                                      | DIVENDRES 29                                      |
| Mongeta blanca estofada                           | Macarrons sense gluten amb tomàquet natural       | Estofat de cigrons amb pastanaga          | Mongeta verda amb patata i AOVE                | Crema de coliflor i pastanaga                     |
| Truita de patata i ceba (H)                       | Lluç al forn amb salsa de carbassó (P)            | Gall d'indi al forn amb salsa de carbassa | Estofat de pollastre amb moniato i carbassó    | Mandonguilles de vedella amb tomàquet natural     |
| Fruita de temporada                               | Iogurt natural (L)                                | Fruita de temporada                       | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                               |

Registres Sanitaris: 26.12225/B, 26.06696/CAT

**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.
- 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**.