



SÒLIDS MARÇ 2025

SENSE GLUTEN



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOURS 6	DIVENDRES 7
Pasta sense gluten amb verdures (A)	Crema de carbassó	Mongeta blanca amb patata i pastanaga	Mongeta verda amb patata i AOVE	Crema de moniato
Filet d'eglefino al forn amb salsa de carbassa (P)	Pit de pollastre al forn amb salsa de pastanaga	Ous remenats amb bolets (H)	Botifarra de pagès amb salsa de porros (D)	Mandonguilles de verdures i soja amb salsa de carbassó (S,L)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (L)	Fruita de temporada
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOURS 13	DIVENDRES 14
Brou de verdures amb pasta sense gluten (A)	Arròs amb verdures (A)	Pèsols amb patata i ceba	Cigrons estofats amb pastanagues	Crema de verdures amb quinoa
Truita de patata i ceba (H)	Filet de lluç arrebossat al forn (P,L)	Hamburguesa de vedella amb salsa de bolets (D)	Tofu amb bolonyesa (S,D)	Gall dindi al forn amb carbassó i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOURS 20	DIVENDRES 21
Estofat de llenties	Crema de coliflor i pastanaga	Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet natural	Menestra de verdures de temporada	Mongeta blanca amb patata i pastanaga
Medallons de lluç amb salsa de carxofa (P)	Pit de pollastre al forn amb salsa d'albergínia	Truita francesa (H)	Pernils de gall dindi amb salsa de pebrot vermell : D	Seitan amb salsa de moniato (G,S)
Fruita de temporada	Iogurt natural (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOURS 27	DIVENDRES 28
Pasta sense gluten amb verdures (A)	Arròs amb tomàquet natural	Cigrons estofats	Crema de bròquil, carbassó i pastanaga	Mongetes verdes amb patata i AOVE
Bunyols de bacallà al forn (P,G,H)	Truita de patata i ceba (H)	Hamburguesa de civada i quinoa amb pèsols (G,S)	Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet	Pit de gall dindi al forn amb salsa de ceba
Iogurt (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (L)
DILLUNS 31				
Brou de verdures amb pasta sense gluten (A)				
Filet de lluç arrebossat amb arròs (G, P)				
Fruita de temporada				

CAP A UN MENÚ MES SALUDABLE I SOSTENIBLE

Augmentem la presència de llegums. Les nostres fruites i verdures són més 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 elaborar 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

