

MENÚ GENER 2026

SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5	6	7	8	9
VACANCES DE NADAL	REIS	FESTIU	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA MANDONGUILLES AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS BACALLÀ SENSE GLUTEN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MINESTRA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA IOGURT NATURAL	CREMA DE CARBASSA CIGRONS AMB VERDURES (CARBASSÓ, CEBA I PASTANAGA) FRUITA DE TEMPORADA	PATATA I PÈSOLS TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO) GALL DINDI ESTOFAT AMB CEBA I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
BRÒQUIL AMB PATATA LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ CIGRONS AMB VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA) I PATATA IOGURT NATURAL	ARRÒS A LA MILANESA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	PÈSOLS I PATATA PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS CINC DELÍCIES GALL DINDI GUISAT AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS AMB ESPINACS POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES IOGURT NATURAL	MACARRONS AMB TOMÀQUET CROQUETES SENSE GLUTEN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.