

Menú ESCOLAR SENSE GLUTEN, mes de març 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: pera, poma, plàtan, 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.

3	4	5	6	7
No lectiu	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES	SOPA DE BROU D'AU AMB ARRÒS	FIDEUÀ DE VERDURES sense gluten
	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA	"FRIT DE POLLASTRE"	LLUÇ AL FORN AMB PICADA
	XAMPINYONS I ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggestiu de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita	Suggestiu de sopar: Arroz amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada de quínoa i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Tacos casolans variats / Fruita
10	11	12	13	14
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE sense gluten ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten ARRÒS AMB PEBRES FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada i bunyols de patata i formatge / Fruita	CREMA DE CARABASSA CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA PATATES ROSTIDES IOGURT Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	PAELLA DE CARN I VERDURES PALOMETA AL FORN AMB PICADA ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i aròs / Fruita	PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pa amb oli / Fruita
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (mongetes) INDIOT AL FORN PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, xampinyons) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) IOGURT Suggestiu de sopar: Saltat de verdures amb aròs i indiots trossejats / Fruita	PASTA sense gluten GRATINADA PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA MINESTRA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torrat / Fruita	CREMA DE VERDURES LLOM ROSTIT ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀTIGA ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ sense gluten ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
24	25	26	27	28
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten PALOMETA AL FORN AMB PICADA ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella) VERDURES (all, cebes, pastanaga, pèsols, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Espirales de llegumbre con verduras y comino / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES POLLASTRE AL CURRI ARRÒS BLANC FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Calamar amb cebes, carabassí i patata / Fruita	ARRÒS A LA MILANESA (all, cebes, tomàtiga, pebre vermell, bacó, formatge) HOKI AL FORN AMB PICADA ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada) IOGURT Suggestiu de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	CREMA DE XAMPINYONS TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Broqueta de pollastre amb patata i verdures / Fruita
31	<p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>POLLASTRE PANAT CASOLÀ sense gluten</p> <p>ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggestiu de sopar: Sanfaina de verdures amb ou i pa / Fruita</p>			
<p>Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com</p> <p>Pa, Pasta, Farines, Bases de Pizza, Espècies, Llegum, Preuinats, Embotits, Processats de carn: Sense Gluten.</p>				