



MENÚ - SENSE GLUTEN

DESEMBRE 2025

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Llenties estofades, moniato i sofregit Enciams variats + crudité Peix al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada	Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga) Enciams variats + crudité Cigrons estofats amb soja texturitzada Fruita de temporada	Espaguetis (SENSE GLUTEN) amb salsa de pesto Ous durs amb enciam i crudités Fruita de temporada	Crema de verdures i llenties vermelles Enciams variats + crudité Arròs integral tres delícies (pastanaga, pebrots i pèsols) logurt natural ECO	Sopa de peix amb pasta (SENSE GLUTEN) Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb mel i romaní Fruita de temporada
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
FESTIU	Crema de carbassa Enciams variats + crudité Truita de patates logurt natural ECO	Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (ceba, pebrots, porros i pastanaga) Enciams variats + crudité Hamburguesa mixte (vedella i porc) amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Estofat de patates amb verduretes Enciams variats + crudité Guisat de cigrons, col i romesco (SENSE GLUTEN) Fruita de temporada	Lasanya de verdures (SENSE GLUTEN) Enciams variats + crudité Peix al forn picada d'all i julivert Fruita de temporada
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Mongeta tendra, pastanaga i patata Enciams variats + crudité Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt i menta Fruita de temporada	Crema de porros i coliflor Enciams variats + crudité Estofat d'au a la jardinera Fruita de temporada	Espaguetis (SENSE GLUTEN) amb tomàquet fregit Enciams variats + crudité Saltat de mongetes i bròquil amb all i julivert Fruita de temporada	Arròs amb salsa marinera de calamars Truita de patates (SENSE OU) Fruita de temporada	Sopa de NADAL amb pasta (SENSE GLUTEN) Enciams variats + crudité Pernilets de pollastre amb salsa catalana logurt ECO + toppings

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet, lombarada, olives...). Es potenciaran el consum de fruites fresques, variada i de temporada. Es potenciarà en consum de farinacis integrals com: pa, pasta, arròs, cereals...