



# MENÚ SENSE GLUTEN

## MAIG 2026

| <b>DILLUNS 4</b>   | <b>DIMARTS 5</b>  | <b>DIMECRES 6</b>  | <b>DIJOUS 7</b>  | <b>DIVENDRES 8</b>  |
|--|---|--|--|---|
| Verdura al vapor<br>(mongeta perona i patata)<br><br>Enciams variats + crudité<br><br>Llenties estofades amb sofregit<br><br>Fruita de temporada             | Sopa freda de tomàquet, alfàbrega i mozzarella amb crostons de pa (sense gluten)<br><br>Enciams variats + crudité<br><br>Truita de patates<br><br>Fruita de temporada | Arròs amb salsa de verdures escalivades (ceba, pebrots, porros i pastanaga)<br><br>Enciams variats + crudité<br>Botifarra amb seques (all i oli)<br><br>Fruita de temporada    | Patates amb maionesa i olives<br><br>Enciams variats + crudité<br>Cigrons bullits amb oli, sal i pebre<br><br>Fruita de temporada              | Macarrons (sense gluten) a la carbonara<br><br>Enciams variats + crudité<br>Salmó al forn sobre llit de patates<br><br>logurt natural ECO |
| <b>DILLUNS 11</b>  | <b>DIMARTS 12</b>   | <b>DIMECRES 13</b>   | <b>DIJOUS 14</b>   | <b>DIVENDRES 15</b>   |
| Espaguetis (sense gluten) amb tomàquet fregit<br><br>Enciams variats + crudité<br>Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt i menta<br><br>Fruita de temporada | Crema de verdures<br><br>Enciams variats + crudité<br>Pernillets de pollastre a l'ast amb grapatet blat sarraí<br><br>Fruita de temporada                             | Verdura al vapor (patata, pèsols i pastanaga)<br><br>Enciams variats + crudité<br>Llenties estofades amb sofregit<br>logurt natural ECO  | Arròs amb salsa marinera de calamars<br><br>Ous durs amb enciam i crudités<br><br>Fruita de temporada  | Sopa de pollastre amb pasta (sense gluten)<br><br>Enciams variats + crudité<br><br>Lluç al forn<br><br>Fruita de temporada                |
| <b>DILLUNS 18</b>  | <b>DIMARTS 19</b>   | <b>DIMECRES 20</b>   | <b>DIJOUS 21</b>   | <b>DIVENDRES 22</b>   |
| Llenties estofades amb sofregit<br><br>Enciams variats + crudité<br>Pollastre al forn amb grapatet de quinoa<br><br>Fruita de temporada                      | Bullit de patata, pastanaga i espinacs<br><br>Enciams variats + crudité<br>Hamburguesa de verdures i llegums amb chutney de fruita<br><br>Fruita de temporada         | Macarrons (sense gluten) amb salsa carbonara vegetal (llet i verdures)<br><br>Enciams variats + crudité<br>Bunyols de lluç amb maionesa d'encurtits<br><br>Fruita de temporada | Cigrons bullits amb oli, sal i pebre<br><br>Enciams variats + crudité<br>Arròs integral amb bolonyesa vegetal<br><br>Fruita de temporada       | <b>FESTIU</b>   |
| <b>DILLUNS 25</b>  | <b>DIMARTS 26</b>   | <b>DIMECRES 27</b>   | <b>DIJOUS 28</b>   | <b>DIVENDRES 29</b>   |
| <b>FESTIU</b>  | Gaspatxo amb crostons de pa (sense gluten)<br><br>Enciams variats + crudité<br>Hamburguesa mixte (vedella i porc) amb xips de patates<br><br>Fruita de temporada      | Verdura al vapor (patata, pèsols i bledes)<br><br>Enciams variats + crudité<br>Estofat de llenties amb arròs<br><br>Fruita de temporada  | Espaguetis (sense gluten) amb salsa de pesto<br><br>Enciams variats + crudité<br>Salmó al forn sobre llit de patates<br><br>logurt natural ECO | Crema de pastanaga i carbassó<br><br>Enciams variats + crudité<br>Cigrons amb tomàquet<br><br>Fruita de temporada                         |

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...