

Menú ESCOLAR SENSE GLUTEN, mes de desembre 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: mandarina, 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.

Bon Nadal !



1	2	3	4	5
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PASTA sense gluten A LA BOLONYESA	PAELLA DE CARN I VERDURES	CREMA DE CARABASSA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE sense gluten	HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA	PALOMETA AL FORN AMB PICADA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ARRÒS AMB PEBRES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT
Suggestiment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i bunyols de patata i formatge / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuinat de llegums amb verdures i arròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Pa amb oli / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita
8	9	10	11	12
	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	PASTA sense gluten GRATINADA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES
	TRUITA DE PATATA I CEBA	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	ABADEJO AMB PANAT CASOLÀ sense gluten	LLOM ROSTIT
Festiu	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	PURÉ DE PATATA
	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggestiment de sopar: Saltat de verdures amb arròs i indiots trossets / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb pa torrat/ Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	Suggestiment de sopar: Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
15	16	17	18	19
ARRÒS MILANESA	CREMA DE VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	Menú especial de Nadal	PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA
HOKI AL FORN AMB PICADA	LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CAÇADORA (ceba, xampinyons)	TRUITA DE PATATA I CEBA	SOPA DE NADAL (PASTA sense gluten)	PALOMETA AL FORN AMB PICADA
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ARRÒS BLANC	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PIZZA CASOLANA sense gluten DE PERNIL I FOMRATGE	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)
IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA I DOLÇOS sense gluten	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirales de llegumbre con verduras y comino / Fruita	Suggestiment de sopar: Calamar amb ceba, carabassí i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Broqueta de pollastre amb patata i verdures / Fruita

Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com

Pa, Pasta, Farines, Bases de Pizza, Espècies, Llegum, Precuinats, Embotits, Processats de carn: Sense Gluten.