

Menú ESCOLAR SENSE GLUTEN, mes de gener de 2026

La cuna utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar. Oli d'oliva vegre 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.

7		8		9
PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA		PURÉ DE VERDURES		ARRÒS DE PEIX
LLOM A LA PLANXA		POLLASTRE A LA PLANXA		LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ sense gluten
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)		PATATA I PEBRES TORRATS		ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT
Suggeriment de sopar: Crema y hamburguesa de garbanzos con arroz / Fruta		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta		Suggeriment de sopar: Quiche casera variada / Fruta
12	13	14	15	16
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CREMA DE ZANAHORIA Y GARBANZOS	PASTA sense gluten A LA CARBONARA	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE POLLASTRE I VERDURES
XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES sense gluten	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	LLONGANISSA DE PORC A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA	PALOMETA AL FORN GRATINADA (beixamel sense gluten, formatge)
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassí i pastanaga / Fruta	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb pa / Fruta	Suggeriment de sopar: Ensalada i Falafel de ciurons amb arròs / Fruta	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i fruita seca / Fruta	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruta
19	20	21	22	23
CREMA DE VERDURES	Festiu	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSa DE TOMÀTIGA	ENSALADA VARIADA AMB TIRES DE CALAMAR CASOLANES sense gluten	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE sense gluten		ABADEJO A L'ANET	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	OUS BULLITS
ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)		ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS DE PA sense gluten (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sant Sebastià		Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongetes i pastanaga amb ou / Fruta	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i croquetes de pollastre / Fruta	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruta
26	27	28	29	30
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	CREMA DE XAMPINYONS	PASTA sense gluten AMB SALSa NAPOLITANA	PAELLA DE PEIX I VERDURES
HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten	INDIOT AMB PANAT CASOLÀ sense gluten	FRIT DE POLLASTRE (contracuixa de pollastre)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA	TRUITA A LA FRANCESA
PATATA, MONGETES TENDRES I PASTANAGA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, brots tendres, tomàtiga, pastanaga rallada)	VERDURES (ceba, all tendre, pebres) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, pastanaga rallada, tomàtiga)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruta	Suggeriment de sopar: Hervido de patata, judías, zanahoria y guisantes / Fruta	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i lluç arrebossat amb ensalada / Fruta	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curri / Fruta	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruta

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

Menú ESCOLAR SIN GLUTEN, mes de enero de 2026

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/ 100ml.

		7	8	9
		PASTA sin gluten A LA NAPOLITANA	PURÉ DE VERDURAS	ARROZ DE PESCADO
		LOMO A LA PLANCHA	POLLO A LA PLANCHA	MERLUZA CON EMPANADO CASERO sin gluten
		ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
		Sugerencia de cena: Crema y hamburguesa de garbanzos con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche casera variada / Fruta
12	13	14	15	16
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	CREMA DE ZANAHORIA Y GARBANZOS	PASTA sin gluten A LA CARBONARA	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	ARROZ MELOSO DE POLLO Y VERDURAS
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS sin gluten	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel sin gluten, queso)
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y Falafel de garbanzos con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
19	20	21	22	23
CREMA DE VERDURAS		ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR CASERAS sin gluten	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS
NUGETS CASEROS DE POLLO sin gluten		ABADEJO AL ENELDO	GUIISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	HUEVOS COCIDOS
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	Festivo	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN sin gluten (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sant Sebastià		Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
26	27	28	29	30
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	PASTA sin gluten CON SALSA DE NAPOLITANA	PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS
HOKI CON ENHARINADO CASERO sin gluten	PAVO CON EMPANADO CASERO sin gluten	FRITO DE POLLO (contramuslo de pollo)	MERLUZA AL HORNO CON PICADA	TORTILLA A LA FRANCESA
PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, zanahoria rallada, tomate)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías, zanahoria y guisantes / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza rebozada con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta