

Menú ESCOLAR SENSE GLUTEN, mes de març 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: 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.

2	3	4	5	6
Festiu	PURÉ DE VERDURES	FIDEUS DE VERDURES sense gluten	CREMA DE VERDURES I LLEGUM (ciurons)	ARRÒS DE PEIX
	POLLASTRE PANAT CASOLÀ sense gluten	LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ sense gluten	ESTOFAT DE POLLASTRE	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	VERDURES (all, tomàtiga, lloret, xampinyons, ceba) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Sanfaina de verdures amb ou i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
9	10	11	12	13
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE POLLASTRE I VERDURES	PASTA sense gluten AMB XAMPINYONS I TOMÀTIGA	CREMA DE PASTANAGA
XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES sense gluten	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	PALOMETA AL FORN GRATINADA (beixamel sense gluten, formatge)	LLONGANISSA DE PORC A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	CEBA I PEBRES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, 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 / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casera / Fruita
16	17	18	19	20
CREMA DE VERDURES	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB TIRÉS DE CALAMAR CASOLANES sense gluten	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE sense gluten	TRUITA DE PATATA I CEBA	LLOM AL FORN	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)	ABADEJO A L'ANET
ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, pastanaga rallada)	PURÉ DE PATATA	VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS DE PA sense gluten (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongetes i pastanaga amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i croquetes de pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche variada / Fruita
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	CREMA DE XAMPINYONS	PAELLA DE PEIX I VERDURES	PASTA sense gluten AMB SALSA NAPOLITANA
HOKI AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten	INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	FRIT DE POLLASTRE (contracuixa de pollastre)	TRUITA DE PATATA I CEBA	HAMBURGUESA DE LLUÇ
PATATA, MONGETES TENDRES I PASTANAGA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, brots tendres, tomàtiga, pastanaga rallada)	VERDURES (ceba, all tendre, pèbres) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongetes tendres, pastanaga i pèsols / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curi / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita
30	31	Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com		
ARRÒS A LA MILANESA	SOPA DE "BULLIT" AMB PASTA sense gluten			
LLOM AMB PANAT CASOLÀ sense gluten	"BULLIT MALLORQUÍ"			
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (mongeta tendre, pastanaga, col, ceba)			
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	Pa, Pasta, Farines, Bases de Pizza, Espècies, Llegum, Precuinats, Embotits, Processats de carn: Sense Gluten.		
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de quínoa i ciurons / Fruita			

Menú ESCOLAR SIN GLUTEN, mes de marzo 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: 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.

2	3	4	5	6
Festivo	PURÉ DE VERDURAS	FIDEOS DE VERDURAS sin gluten	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
	POLLO EMPANADO CASERO sin gluten	MERLUZA CON EMPANADO CASERO sin gluten	ESTOFADO DE POLLO	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
	ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (ajo, tomate, laurel, champiñones, cebolla) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
9	10	11	12	13
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	ARROZ MELOSO DE POLLO Y VERDURAS	PASTA sin gluten CON CHAMPIÑONES Y TOMATE	CREMA DE ZANAHORIA
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS sin gluten	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel sin gluten, queso)	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	CEBOLLA Y PIMIENTOS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, 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: Quínoa con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
16	17	18	19	20
CREMA DE VERDURAS	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR CASERAS sin gluten	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
NUGETS CASEROS DE POLLO sin gluten	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	LOMO AL HORNO	GUIZO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de temera)	ABADEJO AL ENELDO
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, zanahoria rallada)	PURÉ DE PATATA	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN sin gluten (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche variado / Fruta
23	24	25	26	27
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS	PASTA sin gluten CON SALSA NAPOLITANA
HOKI CON ENHARINADO CASERO sin gluten	PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	FRITO DE POLLO (contramuslo de pollo)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	HAMBURGUESA DE MERLUZA
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 MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA
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 verdes, 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 cuny / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
30	31	Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com		
ARROZ A LA MILANESA	SOPA DE "BULLIT" c/ PASTA sin gluten			
LOMO CON EMPANADO CASERO sin gluten	"BULLIT MALLORQUÍ"			
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (judía verde, zanahoria, col, cebolla)			
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR			
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de quínoa y garbanzos / Fruta			

Pan, Pasta, Harinas, Bases de Pizza, Especies, Legumbre, Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Gluten.