

Menú Sense GLUTEN					octubre de 2026
Els menús s'acompanyen d'aigua i, al menys, 2 vegades a la setmana de pa integral. (Art. 9 RD 315/2025)					
La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo per trempar. La sal és iodada (Art. 4 RD 315/2025)					
El iogurt natural ha de ser sense sucre afegit (Art. 9 RD 315/2025) Si el centre declina l'oferta del iogurt sense sucre, s'oferirà fruita.					
Les fruites del mes són: poma, mandarina, pera, plàtan, taronja.					
				1	2
				Sopa de Brou d'Au a/ Pasta especial sense gluten	Cuinat de Ciurons amb Verdures
				Hamburguesa de Carn mixta al forn	Truita a la Francesa amb Pernil (3,6,7)
				Ensalada Variada amb Blat de les Índies	Patata rostida
				Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)
				Suggesteriment de sopar: Ensalada i lluç enfarinat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Hamburguesa completa / Fruita
5	6	7	8	9	
Crema de Verdures de Temporada	Paella Mixta (2,4,14)	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Crema de Carabassa	Ensalada Variada amb Tonyina (4)	
Cuixetes de Pollastre rostides	Hoki amb enfarinat casolà sense gluten (4)	Salsitxes de Porc al forn (7,12)	Truita de Patata rostida i Ceba (3)	Pasta especial a la Bolonyesa Vegetal (6)	
Patata a daus	Ensalada Variada amb Formatge (7)	Arròs saltat amb Pebres	Ensalada Variada amb Olives	(amb soja texturitzada)	
Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	
Suggesteriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i salmó amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Lluç amb tomàtiga i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita	
12	13	14	15	16	
Festiu	Ensalada Variada amb Pollastre enfarinat sense gluten	Sopa de Brou d'Au a/ Pasta especial sense gluten	Crema de Porros i Pastanaga	Arròs de Peix (2,4,12,14)	
	Cuinat de Ciurons amb Verdures i Fideus gruixats	Abadejo a l'Andalusia sense gluten (4)	Llom al forn amb Ceba i Pastanaga	Truita a la Francesa con Formatge (3,7)	
	Fruita de Temporada	Ensalada Variada amb Blat de les Índies	Patata panadera	Ensalada Variada amb Olives	
		Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	
		Suggesteriment de sopar: Salsitxes amb patates i pebres / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i lluç panat amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quiche casolà / Fruita	
19	20	21	22	23	
Pasta especial sense gluten a la Carbonara (6,7)	Crema de Carabassa i Espinacs	Arròs a la Milanesa (6,7,12)	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Crema de Verdures de Temporada	
Lluç amb panat casolà sense gluten (2,4,14)	Daus d'Indiot amb Salsa al Pebre (7)	Truita de Patata rostida i Ceba (3)	Pitera de Pollastre a la planxa	Pilotes de Soja texturitzada (6)	
Ensalada Variada amb Blat de les Índies	Patata a daus	Ensalada Variada amb Olives	Ensalada Variada amb Formatge (7)	Verdures i Patata	
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	
Suggesteriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pastís de tonyina amb salsa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i truita amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Wraps variats / Fruita	
26	27	28	29	30	
Ensalada Variada amb Pollastre enfarinat sense gluten	Crema de Pastanaga i Coliflor	Arròs a la Cubana (3)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Sopa de Brou d'Au a/ Pasta especial sense gluten	
Cuinat de Ciurons amb Verdures i Arròs	Frit de Magre	Hoki amb enfarinat casolà sense gluten (4)	Pitera de Pollastre amb Salsa Caçadora	Truita a la Francesa amb Pernil (3,6,7)	
Fruita de Temporada	Patata i Verdures (ceba, pebre vermell, pèsols)	Ensalada Variada amb Blat de les Índies	Patata panadera	Ensalada Variada amb Olives	
Suggesteriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	
	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i lluç amb salsa i arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pizza casolana / Fruita	
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soja 7: Llet 8: Fruta Seca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos					
Pa, Pasta, Farines, Bases de Pizza, Espècies, Llegum, Precuinats, Embotits, Processats de carn: Sense Gluten.					

Menú Sin GLUTEN octubre de 2026

Los menús van acompañados de agua.

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar. La sal es yodada (Art. 4 RD 315/2025)

El yogur es natural sin azúcar añadido (Art. 9 RD 315/2025) Si el centro declina la oferta del yogur sin azúcar, se ofrecerá fruta.

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

			1	2
			Sopa de Caldo de Ave c/ Pasta especial sin gluten Hamburguesa de Carne mixta al horno Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y merluza enharinada / Fruta	Potaje de Garbanzos con Verduras Tortilla a la Francesa con Jamón (3,7) Patata asada Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Hamburguesa completa / Fruta
5	6	7	8	9
Crema de Verduras de Temporada Jamoncitos de Pollo asados Patata a dados Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Paella Mixta (2,4,14) Hoki con enharinado casero sin gluten (4) Ensalada Variada con Queso (7) Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Potaje de Judías con Verduras Salchichas de Cerdo al horno (7,12) Arroz salteado con Pimientos Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y salmón con ensalada / Fruta	Crema de Calabaza Tortilla de Patata asada y Cebolla (3) Ensalada Variada con Aceitunas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Merluza con tomate y patata / Fruta	Ensalada Variada con Atún (4) Pasta especial a la Boloñesa Vegetal (6) (con soja texturizada) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de Pollo y Verduras / Fruta
12	13	14	15	16
Festivo	Ensalada Variada con Pollo enharinado sin gluten Potaje de Garbanzos con Verduras y Pasta especial sin gluten Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Salchichas con patatas y pimientos / Fruta	Sopa de Caldo de Ave c/ Pasta especial sin gluten Abadejo a la Andaluza sin gluten (4) Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Crema de Puerros y Zanahoria Lomo al horno con Cebolla y Zanahoria Patata panadera Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y merluza empanada con ensalada / Fruta	Arroz de Pescado (2,4,12,14) Tortilla a la Francesa con Queso (3,7) Ensalada Variada con Aceitunas Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta
	19	20	21	22
	Pasta especial sin gluten a la Carbonara (6,7) Merluza con empanado casero sin gluten (4) Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Crema de Verduras Tacos de Pavo con Salsa a la Pimienta suave Patata a dados Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pastel de atún con Salsa / Fruta	Arroz a la Milanesa (6,7,12) Tortilla de Patata asada y Cebolla (3) Ensalada Variada con Aceitunas Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pisto / Fruta	Potaje de Judías con Verduras Pechuga de Pollo a la plancha Ensalada Variada con Queso (7) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y tortilla con ensalada / Fruta
26	27	28	29	30
Ensalada Variada con Pollo enharinado sin gluten Estofado de Garbanzos con Verduras y Arroz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta	Crema de Zanahoria y Coliflor Frito de Magro Patata y Verduras (cebolla, pimiento rojo, guisantes) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Arroz a la Cubana (3) Hoki con enharinado casero sin gluten (4) Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Potaje de Garbanzos con Verduras Pechuga de Pollo con Salsa Cazadora Patata panadera Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con salsa y arroz / Fruta	Sopa de Caldo de Ave c/ Pasta especial sin gluten Tortilla a la Francesa con Jamón (3,7) Ensalada Variada con Aceitunas Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos				
Pan, Pasta, Harinas, Bases de Pizza, Especies, Legumbre, Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Gluten.				