

**INFANTIL**  
**SENSE GLUTEN**



**GENER** **CURS 2023-2024**

| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|---|---|--|---|---|
| 8<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i carbassa</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | 9<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | 10<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt natural</li> </ul> | 11<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 12<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i ceba tendra s/patata amb crostonets s/gluten</li> <li>· Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 15<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i carbassa</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 16<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 17<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt natural</li> </ul> | 18<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 19<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i ceba tendra s/patata amb crostonets s/gluten</li> <li>· Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 22<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i carbassa</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 23<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 24<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt natural</li> </ul> | 25<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 26<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i ceba tendra s/patata amb crostonets s/gluten</li> <li>· Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 29<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i carbassa</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 30<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 31<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt natural</li> </ul> | /   |   |

**Menús valorats nutricionalment per:** GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \*. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. \*\*El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.