ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

DESEMBRE **CURS 2025-2026**

SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Macarrons s/gluten amb salsa de formatge i olives negres · Llom a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams · Fruita del temps	**2** · Cigrons estofats amb patata i verdures · Pollastre al forn amb ceba, pastanaga i orenga · Iogurt Natural	**3** · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures (cuinat sense gluten) · Amanida d'enciam i panses · Fruita del temps	**4** · Sopa vegetal amb meravella s/gluten · Truita paisana · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	**5** · Crema de carbassa i porro · Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciam i poma · Fruita del temps
8 **FESTA**	**9** · Espaguetis s/gluten amb salsa napolitana · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	**10** · Gratinat de bleda, carbassa i patates · Pollastre a la llimona amb mill · Fruita del temps	**11** · Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i truita) · Peix de llotja segons les millors captures (cuinat sense gluten) · Amanida d'enciams i pipes · Iogurt Natural	**12** · Crema de llenties vermelles s/gluten i porro · Pizza especial amb tomàquet, mozzarella i pernil dolç feta a la cuina · Fruita del temps
15 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures de temporada · Truita de formatge · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	**16** · Mongeta blanca guisada amb verdures i patata · Gall dindi guisat amb xampinyons · Fruita del temps	**17** · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Carn magra amb arrebossat especial · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	**18** · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures (cuinat sense gluten) · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	**MENÚ DE NADAL** **19** · Sopa de nadal amb galets s/gluten · Pollastre rostit amb salsa de pomes i prunes · Torró de xocolata cruixent
22	**23**	**24**	**25**	**26**
29	**30**	**31**		

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista Nº 483 ASNADI

***** Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Les verdures i les fruites, la pasta, l'arròs, els làctics, els olis d'oliva i de gira-sol alt oleic, la vedella, els ous frescos i molts altres ingredients són ecològics.** A més d'aquests productes ecològics, el 70% dels ingredients són de proximitat, i comprats directament als pages@s 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.

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

Les hamburgueses de vedella i les mandonguilles de porc també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra o de porc i un 20% de carn de porc o vedella baixa en greixos, segons la recepta.