

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

GENER

CURS 2025 - 2026

SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			• Arròs amb salsa de tomàquet • Truita de formatge • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps	• Macarrons s/gluten maricianos • Peix de llotja segons les millor captures (cuinat s/gluten) • Amanida d'enciam i remolatxa • Fruita del temps
12	13	14	15	16
• Crema de verdures d'hivern • Pollastre al forn amb ceba, pastanaga i orenga • Fruita del temps	• Espaguetis s/gluten amb salsa napolitana • Truita jardinera • Amanida d'enciams i naps ratllats • Fruita del temps	• Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç i olives) • Peix de llotja segons les millor captures (cuinat s/gluten) • Amanida d'enciams i pipes • Iogurt Natural	• "Trinxat" de col i patata amb oli d'all • Guisat de carn magra amb moniato • Fruita del temps	• Mongeta blanca guisada amb verdures • Croquetes de mill i verdures fetes a la cuina s/cap al·lergen • Amanida d'enciam i germinats • Fruita del temps
19	20	21	22	23
• Llenties s/gluten guisades amb verdures • Hamburguesa vegetal s/cap al·lergen • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	FESTA	CUINES DEL MON: TURQUIA • Mill turc • Durum de pollastre  • Fruita del temps	• Macarrons s/gluten amb salsa de formatge i olives negres • Truita de patates i calçots • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps	• Crema de carbassa i porros • Salsitxes de porc a la jardinera • Fruita del temps
26		27	28	29
• Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet • Truita de patates i ceba • Amanida d'enciams i nap ratllat • Fruita del temps	• Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat • Ales de pollastre ecològic cruixents • Amanida d'enciams i remolatxa • Iogurt Natural	• Crema de porro • Gall dindi guisat amb ceba i carbassa • Fruita del temps	• Arròs guisat amb ceba i pastanaga • Peix de llotja segons les millor captures (cuinat s/gluten) • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps	• Escudella completa Sopa de galets s/gluten • Pilota s/gluten, verdures i cigrons • Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 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.