

INSTITUT TERESA PÀMIES - BARCELONA

FEBRER

CURS 2025 - 2026



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Sopa d'au amb pistons s/gluten i polenta · Pernilets de pollastre* amb salsa de poma · Amanida d'enciams, nap ratllat i blat de moro* · Fruita del temps	3 · "Trinxat" de patates i bleda · Botifarra* al forn · Amanida d'enciams, poma i pipes · Fruita del temps	4 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** (cuinat s/gluten) · Fruita del temps	5 · Arròs 3 delícies (carbassa, olives i pernil dolç*) · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams, sèsam i poma · Iogurt Natural	6
9 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	10 · Mill amb verdures · Pollastre* rostit · Amanida d'enciams, pipes i panses · Iogurt Natural	11 · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** (cuinat s/gluten) · Fruita del temps	12 DIJOUS GRAS · Mongeta de Sta. Pau guisada amb sofregit de verdures · Truita de patata i botifarra d'ou* · Amanida d'enciams, olives* i blat de moro* · Fruita del temps	13
16 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	17 · Sopa vegetal amb fideus s/gluten · Truita de formatge · Amanida d'enciams, sèsam i blat de moro* · Iogurt Natural	18 · Gratinat* de carbassa, bleda i patata · Pollastre* al forn amb xips de moniato · Fruita del temps	19 · Espaguetis s/gluten napolitana amb formatge ratllat* · Peix de llotja segons les millors captures** (cuinat s/gluten) · Amanida d'enciam, pastanaga i panses* · Fruita del temps	20
23 · Crema de carbassa · Guisat de pollastre* amb verduretes · Fruita del temps	24 · Arròs amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** (cuinat s/gluten) · Amanida d'enciams, remolatxa i panses* · Iogurt Natural	25 · Pastís calent de patates amb salsa de tomàquet, olives i ou dur · Gall dindi* al forn amb ceba i pastanaga · Amanida d'enciams, blat de moro* i pastanaga · Fruita del temps	26 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams, germinats i poma · Fruita del temps	27

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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. 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.

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

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.