

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

JUNY

CURS 2025-2026

SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Amanida d'espirlals s/gluten amb cogombre, tomàquet i olives - Botifarra al forn - Fruita del temps	2 - Cigrons guisats amb verdures - Truita de carbassó i patates - Amanida d'enciams i cogombre - Fruita del temps	3 - Sopa d'au amb arròs - Peix segons la temporada cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	4 - Trinxat de patates i bledes - Pollastre al forn amb all i julivert - Amanida d'enciams i tomàquet - logurt Natural	5 - Crema de carbassó - Tallarines s/gluten amb salsa bolonyesa de llenties s/gluten i formatge ratllat - Fruita del temps
8 - Mill amb verdures - Pernilets de pollastre al forn amb carbassó i salsa de ceba - logurt Natural	9 - Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet - Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur, s/bacallà) - Fruita del temps	10 - Fideus s/gluten a la cassola amb verdures - Peix segons la temporada cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	11 - Carbassó, pastanaga i patates al forn - Truita de pernil dolç i formatge - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	12 - Mongeta blanca guisada amb verdures - FT: Croquetes de peix fetes a la cuina s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i blat de moro - Fruita del temps
15 - Arròs a la milanesa (pastanaga, ceba, pèsols, tomàquet, formatge) - Truita jardinera - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	16 - Amanida de llenties s/gluten amb carbassó ratllat, cogombre i sèsam - Llom a la planxa amb salsa de ceba - Tomàquet amb olives - logurt Natural	17 - Mongeta tendra amb patates - Gall dindi guisat amb hortalisses - Fruita del temps	18 - Crema de verdures de temporada - Peix segons la temporada cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i cogombre - Fruita del temps	19 - Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet - Pollastre al forn - Xips de patates - Fruita del temps
22 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	23	24	25	26
29	30			

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@ i assurem 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 guarició 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.

Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.