

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

MAIG

CURS 2025-2026

SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTA
- Amanida d'espitals s/gluten amb cogombre, tomàquet i olives - Truita de carbassó i patates - Fruita del temps	- Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates - Pollastre rostit amb xampinyons - logurt Natural	- Patata bullida amb pastanaga i bledes - Carn magra amb arrebossat especial - Amanida d'enciams i cogombre - Fruita del temps	- Sopa d'au amb arròs - Peix segons la temporada cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	- Crema de carbassó i porro - Lasanya s/gluten de llenties s/gluten i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten - Amanida d'enciams i blat de moro - Fruita del temps
- Arròs tres delícies (carbassó, truita i permil dolç*) - Pollastre* al forn amb salsa agredolça - logurt Natural	- Espaguetis s/gluten amb salsa napolitana i formatge ratllat - Peix segons la temporada cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	- Llenties s/gluten guisades amb verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	- Mongeta tendra amb patates - Gall dindi amb salsa suau de verdures - Fruita del temps	- Sopa de verdures amb pistons s/gluten - FT: Vegenugets fets a la cuina s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps
- Espitals s/gluten amb salsa de formatge - Truita jardineria - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	- Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro - Salsitxes de porc amb patates xips - Fruita del temps	- Pastís de patates amb salsa de tomàquet, olives i ou dur - Pollastre guisat amb pastanaga - Fruita del temps	- Arròs amb carbassó i ceba - Peix segons la temporada cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i tomàquet - logurt Natural	- Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades - Hamburguesa vegetariana s/cap al·lergen i quètxup casolà - Amanida d'enciams i cogombre - Fruita del temps
- Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet - Pollastre rostit a la llimona amb canyella - logurt Natural	- Mill amb verdures - Gall dindi tikka masala - Fruita del temps	- Crema de llenties s/gluten - Truita amb pastanaga i ceba caramel·litzada - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	- Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet - Peix segons la temporada cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	- Patates, col·i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat - Pilota de vedells s/gluten amb salsa de peres - Amanida d'enciams i olives - 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@ i asseguruem 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, vegenugets 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.