



*Tot el pa és sense gluten

Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Espirals sense gluten de colors amb dauets de formatge, espinacs i panses de corinto Varetes de lluç amb patates xips Pa i pinya en almívar	Sopa d'arròs i fideus Llom al forn amb salsa d'ametlles i amanida d'enciam i blat de moro Pa i iogurt de la fageda	Crema de carbassó Cuixetes de pollastre al forn a la llimona amb enciam i pastanaga ratllada Pa i fruita	Cigrons estofats amb verduretes i xoriç Filet de halibut al forn amb amanida Pa i fruita	Carxofa, pastanaga i mongeta verda bullida Pizza sense gluten Pa i fruita
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Bròquil gratinat amb beixamel Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit. Pa i iogurt de la fageda	Patata amb mongeta tendra i ceba Salmó al forn amb enciam, olives i tomàquet. Pa i fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Botifarra a la planxa amb enciam, ceba i blat de moro Pa i fruita	Fideuà sense gluten Trita de patata i ceba amb enciam i magrana Pa i fruita	Lenties estofades Cuetes de rap amb tomàquets a la provençal Pa i Macedònia de fruita
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Sopa d'au amb pistons (pasta sense gluten) Llom adobat a la planxa amb tomàquet amanit. Pa i fruita	Arròs tres delícies Trita de carxofes amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada. Pa i fruita	Mongetes guisades Filet de mero al forn amb escalivada (pebrot, albergínia i ceba) Pa i natilles	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit amb all i llimona amb amanida de tomàquet Pa i fruita	Crema de carbassa Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Pa i fruita
Dilluns 23	Dimarts 24			
Arròs caldós amb verduretes Filet de lluç amb patates al forn i ceba. Pa fruita	Sopa de lletres amb pasta sense gluten Mandonguilles a la jardinera Pa préssec en almívar			

Bon any nou a tothom

**“Només s’hi veu bé amb el cor,
l’essencial és invisible als ulls”**

ESPAI
CUINA
DIVERTALIA





I per sopar.....

Menú del dinar supervisat per Silvia Gutiérrez.

Dietista – nutricionista

Col·legiada Núm: CAT636

Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Sopa minestrone Cuixetes de pollastre amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	Crema de xampinyons Truita de patates i ceba Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Filet de castanyola a la planxa Pa i plàtan	Sopa d'estrelles Hamburguesa de vedella amb verdures al forn Fruita de temporada	Plat combinat: flamet d'arròs, seitó arrebossat i llesques de tomàquet amanit Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Sopa de galets croquetes de peix amb amanida fruita de temporada	Puré de patates remenat d'ou i bolets fruita de temporada	Bledes i patata bacallà amb salsa de tomàquet fruita de temporada	Sopa d'arròs i cigrons daus de vedella amb salsa de verdures fruita de temporada	Crema de porros pit de pollastre arrebossat iogurt amb fruita seca
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Crema de verdures de temporada rap a la planxa amb salsa verda fruita de temporada	Sopa barrejada calamars a la romana mel i mató	Coliflor i patata al vapor truita de carxofes fruita de temporada	Sopa d'estrelles Sonsos arrebossats amb amanida fruita de temporada	Consomé d'au i verdures brotxetes de sípia i pebrot fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	<p>A l'escola i a casa, en l'alimentació, cal potenciar...</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El consum de fruita fresca i de temporada, com a postres habituals dels àpats i com a complement d'esmorzars i berenars. ✓ El consum de verdures i hortalisses de temporada en el primer plat i/o com a guarnició del segon plat dels diferents àpats, a més de garantir la presència habitual d'amanides. ✓ El consum de llegums i de fruita seca crua o torrada sense sal. ✓ El consum de farinacis (pa, pasta, arròs...) integrals. ✓ El consum de lactis desnatats o semidesnatats, i principalment, en forma de llet, iogurts i formatges. ✓ La presència de pa, preferentment integral, en els diferents àpats. ✓ L'ús de l'oli d'oliva. ✓ El consum d'aigua com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. ✓ Un estil de vida actiu que inclogui un mínim d'una hora d'activitats d'intensitat moderada/ intensa (caminar, córrer, jugar al parc, fer esport, etc.). 		
Crema de verdura rosada al forn amb salsa de tomàquet fruita de temporada	Puré de patates daus de gall dindi amb salsa de xampinyons iogurt natural			

RSIPAC: 26.07414/CAT

R.G.S.E.A.A: 26.015207/B

