



De beguda:  
aigua de font

El pa és sense  
gluten.

S'usen pastes i  
farina  
aptes per a  
celiaquia.

La pasta i l'arròs  
són integrals.

Aliments  
ecològics: arròs,  
pasta, llegum, i  
algunes fruites i  
hortalisses

Aquest mes, de  
fruita: poma,  
pera, plàtan,  
nectarina,  
préssec, síndria,  
meló i raïmsucre  
i animem als  
infants que no  
se'n posin, o  
se'n posin poc!

## MENÚ SENSE GLUTEN Gener 2021

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Llenties guisades amb verdures Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i pipes de gira-sol Fruita fresca	Crema de carbassa Gall d'indi a l'allet amb xampinyons Fruita fresca	Pèsols i patata Ous amb salsa de tomàquet logurt natural sense sucre	Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Salmó al forn a l'anet amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Sopa de <b>pistons</b> Escalopa de pollastre al forn amb enciam, pastanaga i sésam Fruita fresca
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs amb verdures Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam Fruita fresca	Crema de carbassó <b>Macarrons</b> a la bolonyesa de llentíes Fruita fresca	Patata i bròquil Llom de porc <b>empanat</b> amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Mongetes seques guisades Remenat d'ou amb patata i amanida pastanaga i tomàquet logurt natural sense sucre	Sopa de <b>fideus</b> Broquetes de pollastre i amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita fresca
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb amanida d'enciam, olives i pastanaga Fruita fresca	Cigrons estofats Trita de patata i carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i germinats Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles de carn mixta amb suquet Fruita fresca	Crema de llentíes vermelles i carbassa Cuscús amb verduretes (ceba, pastanaga, carbassa i carbassó) Fruita fresca	Sopa de <b>galets</b> Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam i fruits secs logurt natural sense sucre