



MENÚ SENSE GLUTEN GENER 2026



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1ª setmana 5-11	Patates muntanyesa 250 gr Kcal 373,25 Ptr 9,84 Hdc 33,68 Lip 9,23 Truita francesa amb amanida 150g Kcal 314,62 ptr 15,2 hc 32,26 lip Fruita	FESTIU	Cigrons eco amb carbassa (P:18.21g HC:31.22g L:3.78g) Llenguadina amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) :8.97g) Pernilets de gall dindi amb pastanaga (P:21g HC:3.1g L:8.24g fruita	Verdura amb rajolí d'oli d'oliva Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Hamburguesa de vedella al forn amb ceba i pebrot Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G Fruita
2ª setmana 12-18	JORNADA DE LA PROTEÍNA VEGETAL Mongeta blanca eco P:15.54g HC:33.71g L:3.98g) Tastes de bròcoli al forn amb amanida fresca Kcal 422,14 pt 23,44 hc 22,74 lip 13 Fruita	Mongeta tendra amb patata al vapor Kcal 280,0 P: 6,36 HC:23,35 L:9,14 lluç al forn amb pastanaga i olives P:20.72g HC:3.56g L:8.87g fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba figueres P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Truita de pernil amb amanida variada (P:22.54g HC:3.71g L:8.67g) lacti	Brou d'au i verdures Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2 Llenguadina amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Crema de carbassó Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3 Mandonguilles de vedella amb verdures 150gr Kcal 268 Ptr 28.12 Hdc 7.92 Lip 17.1 fruita
3ª Setmana 19-25	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Llenca de magre amb verdures Kcal 400 Pt 53 Hdc 19 Lip 13 fruita	Sopa de brou Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2 Pernilets de pollastre amb allada i patates Kcal 236 Ptr = 22.08 Hdc 21.64 Lip 7.12 fruita	Arròs tres delícies Kcal. 324 Ptr. 13.09 Hdc. 54.95 lip. 6 Filet de rosada amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti	Macarrons a l'orenga de gall dindi P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Truita de patata amb amanida (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita	Cigrons eco amb sofregit de carbassa i ceba (P:18.21g HC:31.22g L:3.78g) lluç al forn amb pastanaga i olives P:20.72g HC:3.56g L:8.87g fruita
4ª Setmana 26-31	Crema de pastanaga i moniato Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Gall dindi al forn amb amanida P20,64 HC, 3,18 Lip 8,24 fruita	Arròs sofregit de tomàquet, ceba i porro Kcal. 304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Kcal 273 Ptr 29.47 Hdc = 14 Lip= 6. fruita	Espirals amb pesto (P:8.75g HC:49.63g L:4.0 Filet de rosada amb enciam i tomàquet (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti	JORNADA GASTRONÓMICA DE TURKIA Mercimek corbasi Kcal 175g Ptr 9 hc 18 lip 5 bocadet de pollastre amb amanida Kcal 268,13 ptr 9,04 hc 22 lip 14,48 fruita	Verdura amb rajolí d'oli d'oliva Hamburguesa de vedella al forn amb pastanaga 150gr Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G fruita

PA I POSTRES (FRUITA DE PROXIMITAT I LÀCTIS VARIATS).

REVISAT PER EL DEPARTAMENT DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ). CAT001648





MENÚ SENSE GLUTEN GENER 2026

Gluten	Crustacis	Ous	Peix	Cacahuet	Soja	Llet	Fruits	Api	Mostassa	Sèsam	Mol·lusc	Tramussos	Sulfits
--------	-----------	-----	------	----------	------	------	--------	-----	----------	-------	----------	-----------	---------