

# MENÚ GENER 2025

		<b>Dimecres 8</b> Macarrons a la napolitana (1) Estofat de llenties Poma	<b>Dijous 9</b> Crema de verdures Truita de patata amb pastanaga i remolatxa (2) logurt de fruites (3)	<b>Divendres 10</b> Brou d'au i pasta (1)(7) Pollastre al forn amb salsa de poma i tomàquet amanit (7) Mandarines
<b>Dilluns 13</b> Arròs a la cassola (8) Truita de carbassó amb pastanaga i olives (2) Pera	<b>Dimarts 14</b> Verdura amb patata Canelons amb beixamel gratinats (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(10)(11) Poma	<b>Dimecres 15</b> Brou d'au i pasta (1)(7) Pollastre al forn amb tomàquet amanit (7) Mandarines	<b>Dijous 16</b> Espirals amb bolonyesa de proteïna vegetal (1)(11) Estofat de cigrons logurt (3)	<b>Divendres 17</b> Crema de carbassa i llenties vermelles P/Traça (1) Bacallà al forn amb enciam i olives (5) Plàtan
<b>Dilluns 20</b> Espaguetis amb salsa de formatges (1)(3) Remenat d'ou i patata amb pastanaga i olives (2) Mandarines	<b>Dimarts 21</b> Verdura amb patata Fideuà de peix (1)(5)(6) Poma	<b>Dimecres 22</b> Brou d'au amb pasta (1)(7) Pollastre a la planxa amb enciam i olives (7) Pera	<b>Dijous 23</b> Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, taronja i olives Pastís de carn, tomàquet i patata amb formatge gratinat (3)(7)(8) logurt (3)	<b>Divendres 24</b> Arròs tres delícies Estofat de mongeta seca Mandarines
<b>Dilluns 27</b> Verdura amb patata Estofat de llenties Poma	<b>Dimarts 28</b> Macarrons amb pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) (1) Truita de patata amb pastanaga i remolatxa (2) Kiwi	<b>Dimecres 29</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Peix fresc de la costa amb enciam i olives (1) (5) logurt (3)	<b>Dijous 30</b> Brou d'au i pasta (1)(7) Estofat de gall dindi (7) Mandarines	<b>Divendres 31</b> Crema de carbassó Mandonguilles de proteïna vegetal amb salsa de tomàquet (1)(11). P/Traça (2)(3)(4)(5) Pera

PA: ELABORAT DE MANERA ARTESANAL I, UN COP A LA SETMANA, S'OFERIRÀ EL PA INTEGRAL  
 L'ARRÒS I LA PASTA SÓN PRODUCTES INTEGRALS, DE PROXIMITAT I DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA. LA FRUITA I LA VERDURA SÓN PRODUCTES DE PROXIMITAT  
 BERENARS: ENTREPANS VARIATS, EMBOTITS SENSE LACTOSA. UN COP PER SETMANA, FRUITA AMB PA  
[.Guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)

  
**Gluten**  
 1

  
**Ous**  
 2

  
**Llet**  
 3

  
**Fruits secs**  
 4

  
**Peix**  
 5

  
**Mol·lusc**  
 6

  
**Carn**  
 7

  
**Porc**  
 8

  
**Vegà**  
 9

  
**Sulfits**  
 10


  
**Soja**  
 11

## ADAPTACIONS DELS MENÚS


- Pa sense gluten
- Pasta sense gluten
- Arrebossats sense glúten

Sense gluten 


- Truita substituïda per carn, pollastre o peix segons el menú

Sense ou 


- Iogurt substituït per fruita
- Salses sense llet

Sense llet 

- Plat sense fruits secs

Sense fruits secs 


- Peix substituït per carn, pollastre o ou segons el menú

Sense peix 


- Plat sense marisc

Sense marisc 


- Carn substituïda per ou, peix o proteïna vegetal segons el menú

Sense carn 


- Porc substituït per ou o peix segons el menú

Sense porc 


- Carn, pollastre, peix i ou substituïda per proteïna vegetal
- Sense llet
- Sense ou

Vegans 

- Plat sense sulfits

Sense Sulfits 

- Plat sense soja

Sense soja 

escola  
virolai