



MENÚ:

SENSE GLUTEN



ACIS
Llar d'infants
Escola Artur Martorell

GENER 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001.125



06

07

08

02

03

Macarrons sense gluten amb tomàquet

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de pastanaga

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de verdures amb fideus sense gluten

Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa

Tomàquet i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten amb ceba i xampinyons

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons amb patates

Vedella a la jardinera

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de porros

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Bledes amb patates saltejades

Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de pastanaga amb formatge ratllat

Espirals sense gluten amb tonyina

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs a l'hortelana

Rap al forn

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons amb patates

Truita de formatge

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca

Col amb patates saltejada

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Cinta de llom a la planxa amb amanida

Pa sense gluten i logurt natural Ametller



Crema de carbassó

Magra de porc amb tomàquet

Patates panaderes al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca

Paella de verdures

Filet de lluç a la planxa

Tomàquet amanit

Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten napolitana

Estofat de gall dindi

Pa sense gluten i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Cigrons amb verdures

Truita francesa casolana

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA
DIETA SANA**



**CAMINA O VES AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura pasta/farinos

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

