

# SENSE GLUTEN - Gener 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>8</b> Llacets sense gluten amb tomàquet Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	<b>9</b> Crema de parmentier Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada	<b>10</b> Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb guarnició logurt
<b>13</b> Espaguetis sense gluten amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>14</b> Mongetes blanques amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>15</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata, ceba i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	<b>16</b> Sopa casolana sense gluten Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	<b>17</b> Mongeta verda i patata Llom de porc al forn amb guarnició logurt
<b>20</b> Sopa casolana de lluç sense gluten Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició Fruita de temporada	<b>21</b> Paella Truita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	<b>22</b> Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>23</b> Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	<b>24</b> Espirals sense gluten amb tomàquet Croquetes sense gluten amb guarnició logurt
<b>27</b> Llenties de l'àvia Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>28</b> Macarrons sense gluten amb tomàquet Tacs de pollastre estofats amb salsa Fruita de temporada	<b>29</b> Sopa casolana sense gluten Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	<b>30</b> Mongeta verda amb patata i pastanaga Llibrets de llom amb guarnició Fruita de temporada	<b>31</b> Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb guarnició logurt



## La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

CENTRE **ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26.01796-B

# VEGETARIA - Gener 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	9 Crema de parmentier Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Seità a la planxa amb guarnició logurt
13 Espaguetis amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	14 Mongetes blanques amb verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	15 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata, ceba i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	16 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	17 Mongeta verda i patata Seità a la planxa amb guarnició logurt
20 Sopa casolana de verdures Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	21 Paella Truita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	22 Cigrons estofat amb verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	23 Bròquil amb patata Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	24 Espirals amb tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició logurt
27 Llenties de l'àvia Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	28 Macarrons amb tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	29 Sopa casolana de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa espanyola Fruita de temporada	30 Mongeta verda amb patata i pastanaga Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	31 Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb guarnició logurt

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

CENTRE **ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B

# SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Gener 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	9 Crema de parmentier Pollastre amb farigola amb tomàquet amanit Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb amanida Làctic sense lactosa
13 Espaguetis amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	14 Mongetes blanques amb verdures Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata, ceba i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa casolana de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Mongeta verda i patata Llom de porc al forn amb guarnició Làctic sense lactosa
20 Sopa marinera de lluç Pollastre al forn en el seu suc amb amanida Fruita de temporada	21 Paella Truita de patata amb amanida verda Fruita de temporada	22 Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	23 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	24 Espirals amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Làctic sense lactosa
27 Llenties de l'àvia Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	28 Macarrons amb tomàquet Tacs de pollastre estofats amb salsa Fruita de temporada	29 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	30 Mongeta verda amb patata i pastanaga Llibrets de llom amb amanida Fruita de temporada	31 Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Làctic sense lactosa

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense enzucar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

CENTRE **ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26.01796-B