Escola Gerbert d'Orlhac

# MENÚ NOVEMBRE - GLUTEN

2026-27

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Cigrons guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, perbot i tomàquet)<br>**Maira arrebossada NO gluten / NO ou**<br>Amanida d'enciams i poma<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Crema de verdures*<br>*Carn blanca* | **3**<br>Arròs ECO integral amb tomàquet<br>Truita de patata, moniato i ceba<br>Enciam i olives verdes<br>Iogurt ECO natural<br>**Pa sense gluten amb tomàquet**<br>*Verdures al forn*<br>*Saltejat de mongeta blanca* | **4**<br>Trinxat de col i patata<br>**Lluç al forn NO crostra**<br>Amanida d'enciams NO pipes de carbassa<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Sopa amb pasta sense gluten*<br>*Ou* | **5**<br>**Arròs amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)**<br>Pollastre al forn<br>Panís de blat de moro<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Mongeta i patata*<br>*Peix blau* | **6**<br>**Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons NO gluten**<br>Pastís de mongeta blanca i patata<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Amanida*<br>*Tacos vegetals casolans* |
| **9**<br>Crema de pastanaga (amb ceba i patata)<br>**Pasta NO gluten amb bolonyesa de vedella**<br>Formatge ratllat<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Arròs saltejat amb verdures*<br>*Ou* | **10**<br>**Pasta NO gluten amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga**<br>Formatge ratllat<br>**Bacallà fresc arrebossat NO gluten / NO ou**<br>Enciam i ravenets<br>Fruita del temps **/ Pa sense gluten**<br>*Quinoa amb verdures*<br>*Carn blanca* | **11**<br>**Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)**<br>Ous durs amb tomàquet<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Crema de verdures*<br>*Peix blanc* | **12**<br>Pèsols i patata<br>Pollastre al forn amb salsa de prunes<br>Amanida d'enciam i magrana<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Amanida de pasta sense gluten amb formatge fresc* | **13**<br>Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)<br>Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga)<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Verdura al forn*<br>*Hamburguesa vegetal casolana* |
| **16**<br>**Sopa d'au amb pasta NO gluten**<br>Bacallà a la llauna amb mongetes<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Amanida de patata*<br>*Carn blanca* | **17**<br>Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Truita de patata, carbassa i ceba<br>Enciam i olives verdes<br>Iogurt ECO natural<br>**Pa sense gluten amb tomàquet**<br>*Crema de verdures*<br>*Peix blau* | **18**<br>Mongeta tendra i patata<br>**Pit de pollastre arrebossat NO gluten / No ou**<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Amanida de pasta sense gluten amb formatge fresc* | **19**<br>Arròs ECO integral amb tomàquet<br>Lluç al forn amb salsa verda<br>Amanida d'enciams i taronja<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Amanida*<br>*Saltejat de cigrons amb verduretes* | **20**<br>Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc<br>**Pasta NO gluten amb bolonyesa de vedella**<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Crema de verdures*<br>*Coca de verdures sense gluten* |
| **23**<br>**Sopa d'au amb pasta NO gluten**<br>Lluç al forn<br>Enciam i olives verdes<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Verdures al forn*<br>*Saltejat de llenties* | **24**<br>Arròs pilaff ECO<br>Gall d'indi a l'orenga (guisat amb sofregit i xampinyons)<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Pasta sense gluten amb verdures*<br>*Ou* | **25**<br>Puré de verdures<br>**Pasta NO gluten amb bolonyesa de vedella**<br>Formatge ratllat<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita del temps / **Pa sense gluten**<br>*Amanida de patata*<br>*Peix blanc* | **26**<br>Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Truita de patata, moniato i ceba<br>Amanida d'enciam i magrana<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten amb tomàquet**<br>*Sopa amb pasta sense gluten*<br>*Carn blanca* | **27**<br>Bledes amb patata<br>Salsitxes de porc al forn<br>Xips de moniato<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Saltejat de verdures*<br>*Pizza vegetal casolana sense gluten* |
| **30**<br>Mongeta tendra i patata<br>**Lluç arrebossat NO gluten / NO ou**<br>Amanida d'enciams i poma<br>Fruita del temps<br>**Pa sense gluten**<br>*Arròs saltejat amb verdures*<br>*Carn blanca* | | | | |

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R no contenen fruits secs.

**MILLORES NUTRICIONALS**

Productes ecològics: pasta, arròs, cuscús, llegums, iogurts, proteïna vegetal, Carns i verdures fresques. Els aliments es processen a la cuina. Cuinem amb oli d'oliva.
Productes integrals: pasta (espirals), arròs, pa.
Peix fresc: bacallà i sonso (producte de temporada).
Fruita i hortalisses de temporada, proximitat i Km0, producció integrada i ecològica.
Carns de proximitat: vedella de Girona i pollastre groc català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

Paidos Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326