

MES: Novembre 2025

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Menú Sense Gluten

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÒ

4

REVISEU ETIQUETA LLENTIES

Llenties estofades amb verdures
Tortilla de patata al horno amb
amanida d'enciam i pastanaga
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.362/804 GT:29 GS:5 HC:121 AZ:26 PROT:29 SAL:1

5

Macarrons (sense gluten) amb
salsa de tomàquet casolana
Llenguadina amb salsa verda
logurt natural sense sucre o
fruita i pa (sense gluten)

VE:4.098/980 GT:39 GS:11 HC:103 AZ:19 PROT:60 SAL:3

6

Mongeta verda amb patates
Pernilets de pollastre al
chilindrón
Fruita (eco.) i pa (sense gluten)

VE:2.278/545 GT:12 GS:4 HC:103 AZ:20 PROT:38 SAL:1

7

Arròs amb verdures
Filet de lluç amb amanida
d'enciam i olives
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.805/910 GT:36 GS:5 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:2

10

Arròs napolitana
Abadejo a la planxa amb
amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (eco.) i pa (sense gluten)

VE:2.755/659 GT:17 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:33 SAL:2

11

Pasta (sense gluten) napolitana
Cuixetes de pollastre amb allada
amb amanida d'enciam i olives
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.265/781 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:24 PROT:42 SAL:1

12

Crema de carbassó
Saltejat de cigrons amb
tomàquet i ou
logurt natural sense sucre o
fruita i pa (sense gluten)

VE:2.604/623 GT:25 GS:7 HC:74 AZ:18 PROT:27 SAL:1

13

Sopa casolana (sense gluten)
Lluç a la biscaïna amb amanida
Fruita del temps i pa (sense
gluten)

VE:1.831/438 GT:9 GS:2 HC:70 AZ:18 PROT:22 SAL:3

14

Mongetes blanques estofades
amb verdures
Truita de tonyina amb amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.039/727 GT:26 GS:5 HC:101 AZ:28 PROT:34 SAL:1

17

REVISEU ETIQUETA LLENTIES

Llenties estofades amb verdures
Truita de carbassó amb amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.107/743 GT:22 GS:4 HC:120 AZ:26 PROT:23 SAL:2

18

Mongeta verda amb patates
Llom rostit a l'all amb amanida
d'enciam i tomàquet
Fruita i pa (sense gluten)

VE:2.566/614 GT:21 GS:7 HC:78 AZ:26 PROT:31 SAL:1

19

Paella mixta
Llenguadina a la planxa amb
amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre o
fruita i pa (sense gluten)

VE:3.340/799 GT:31 GS:8 HC:89 AZ:12 PROT:38 SAL:1

20

Sopa casolana (sense gluten)
Llonganissa al forn amb amanida
d'enciam i olives
Fruita (eco.) i pa (sense gluten)

VE:2.901/694 GT:37 GS:10 HC:71 AZ:18 PROT:21 SAL:4

21

Crema de verdures
Macarrons (sense gluten) amb
salsa bolonyesa de soja
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.528/844 GT:32 GS:5 HC:121 AZ:40 PROT:24 SAL:1

24

Arròs integral amb salsa de
tomàquet casolana
Abadejo al forn amb amanida
d'enciam i tomàquet
Fruita i pa (sense gluten)

VE:2.934/702 GT:14 GS:3 HC:115 AZ:24 PROT:34 SAL:2

25

Crema de pastanaga (eco.)
Cuixa de pollastre rostit amb
patates panadera
Fruita (eco.) i pa (sense gluten)

VE:2.638/631 GT:17 GS:5 HC:80 AZ:24 PROT:38 SAL:1

26

Sopa casolana (sense gluten)
Mandonguilles (sense gluten)
logurt natural sense sucre o
fruita i pa (sense gluten)

VE:2.613/625 GT:29 GS:12 HC:64 AZ:12 PROT:31 SAL:3

27

Pasta (sense gluten)
Filet de lluç amb amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.002/718 GT:18 GS:4 HC:106 AZ:25 PROT:38 SAL:3

28

Mongetes blanques estofades
amb calamars
Truita de patates amb amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.460/828 GT:31 GS:6 HC:114 AZ:29 PROT:37 SAL:1