

MES: Gener 2026

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Menu Sense Gluten

1

2

5

6

7

8

REVISEU ETIQUETA LLENTIES

Llenties estofades amb verdures
Trita de patata i carbassó al
forn amb amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.101/742 GT:22 GS:4 HC:120 AZ:27 PROT:23 SAL:2

9

Arròs napolitana
Peix a la planxa amb amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita del temps i pa (sense
gluten)

VE:2.809/672 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:18 PROT:31 SAL:1

12

Macarrons (sense gluten) amb
salsa de tomàquet casolana
Lluç a la donostiarra amb
amanida d'enciam i olives
Fruita del temps i pa (sense
gluten)

VE:4.065/972 GT:46 GS:9 HC:101 AZ:25 PROT:42 SAL:2

13

Mongeta verda amb patates
Mandonguilles amb salsa (sense
gluten)
Fruita (eco.) i pa (sense gluten)

VE:2.625/628 GT:25 GS:10 HC:77 AZ:21 PROT:27 SAL:1

14

Arròs amb verdures
**Llenguadina a la planxa amb
amanida d'enciam i olives**
logurt i pa (sense gluten)

VE:3.241/775 GT:26 GS:8 HC:94 AZ:10 PROT:34 SAL:1

15

Cigrons amb verdures
Trita de patata i carbassó al
forn amb amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.440/823 GT:24 GS:4 HC:124 AZ:35 PROT:33 SAL:2

16

Sopa casolana (sense gluten)
Cuixetes de pollastre a la riojana
amb amanida d'enciam i blat de
moro
Fruita i pa (sense gluten)

VE:2.466/590 GT:15 GS:4 HC:80 AZ:24 PROT:37 SAL:2

19

DIA DE LLIURE DISPOSICIÒ

20

Arròs a la cubana
**Lluç amb salsa verda amb
amanida**
Fruita i pa (sense gluten)

VE:4.042/967 GT:33 GS:9 HC:125 AZ:25 PROT:48 SAL:2

21

Crema de carbassó
Pollastre al chilindrón
logurt i pa (sense gluten)

VE:2.366/566 GT:19 GS:8 HC:87 AZ:12 PROT:41 SAL:1

22

Sopa casolana (sense gluten)
Llonganissa al forn amb amanida
Fruita i pa (sense gluten)

VE:2.675/640 GT:30 GS:9 HC:77 AZ:24 PROT:21 SAL:4

23

**REVISEU ETIQUETA
LLENTIES**

Llenties estofades amb verdures
Trita de tonyina amb amanida
d'enciam i olives
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.213/769 GT:26 GS:5 HC:110 AZ:26 PROT:30 SAL:1

26

Bròquil al vapor amb patates
**Macarrons (sense gluten) amb
salsa bolonyesa de soja**
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.294/788 GT:25 GS:4 HC:121 AZ:37 PROT:26 SAL:1

27

Cigrons amb verdures
Trita de carbassó amb amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.534/845 GT:29 GS:5 HC:124 AZ:35 PROT:33 SAL:2

28

Sopa de pasta (sense gluten)
Pollastre rostit al romaní amb
patates rostides
logurt i pa (sense gluten)

VE:2.285/547 GT:20 GS:8 HC:66 AZ:12 PROT:27 SAL:1

29

Crema de carbassa (eco.)
Llom amb allada amb amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita i pa (sense gluten)

VE:2.274/544 GT:18 GS:5 HC:76 AZ:26 PROT:25 SAL:3

30

Paella marinera
Llenguadina a la planxa amb
amanida d'enciam i tomàquet
Fruita i pa (sense gluten)

VE:3.456/827 GT:20 GS:6 HC:107 AZ:25 PROT:34 SAL:2