

# Gener no gluten 2025

vv

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		8 Crema de carbassó amb torronets de pa  Ous al graten  lacti	9 Espagueti napolitana  Hamburguesa de vedella amb amanida fruita	10 Verdura amb patata i rajoli d'oli d'oliva  Salsitxes amb ceba i pebrot  fruita
13 Mongeta blanca eco  Llom amb enciam , col i pastanaga  fruita	14 Brou d'au i verdures  Filet d'abadejo amb enciam i brots de col  fruita	15 Arròs tricolor saltejat  Pernilets de gall dindi sobre llit de sanfaina  lacti	16 Fideus a la cassola amb verduretes lluç al forn amb pastanaga i olives  fruita	17 Crema de verdures amb daus de pa Mandonguilles de vedella amb verduretes  Fruita
20 Verdura al vapor  Salsitxes al forn amb hortalisses  fruita	21 Sopa de brou vegetal  Truita de patata amb llenca de formatge  fruita	22 Arròs caldós  Llenguadina amb enciam i olives  lacti	23 Macarrons carbonara amb tires de bacó Magre amb enciam i olives  fruita	24 Cigrons amb carbassa  Contracuixa de gall dindi amb allada i anells de ceba  fruita
27 Crema de pastanaga i moniato rosada amb enciam i pastanaga  fruita	28 Arròs sofregit de tomàquet, ceba i porro Truita amb enciam, olives i blat de moro  fruita	29 Espirals amb pesto  Filet de rosada amb enciam i tomàquet  lacti	30 Llenties eco  Hamburguesa de vedella al forn amb patates  fruita	31 Verdura amb rajolí d'oli d'oliva mandonguilles veggio amb carbassa i pèsols  fruita

Menú revisat per el departament de dietètica i nutrició. La cuina es reserva fer modificacions per un millor servei.



Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



# petits canvis PER MENJAR MILLOR

## més

FRUITES I HORTALISSES  
LLEGUMS  
FRUITA SECA  
VIDA ACTIVA I SOCIAL



## canvia

AIGUA  
ALIMENTS INTEGRALS  
OLI D'OLIVA VERGE  
ALIMENTS DE TEMPORADA  
I PROXIMITAT

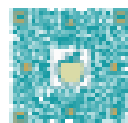


## menys

SAL  
SUCRES  
CARN VERMELLA  
I PROCESSADA  
ALIMENTS  
ULTRA PROCESSATS



GAUDIM MENJANT



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

Departament d'Ensenyament  
i Recerca Universitària

061

canal 101 gaudim