ALIMENTACIÓ

SANA I EQUILIBRADA

MENÚS ELABORATS PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ I CUINA

Nº RSIPAC 26.07454/CAT - NUTRICIONISTA-DIETISTA: Denisa Mihai, Nº COLEGIAL CAT002806

NOVEMBRE 2026

Escola: MATER SALVATORIS I3- 2N PRIMARIA

Menú: SENSE GLUTEN

DESCOBREIX ALS NOSTRES PROVEÏDORS KM0

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 	03 ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I PASTANAGA (ceba,all,tomàquet,pastanaga eco) ---- LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURETES DE TEMPORADA ---- FRUITA DE TEMPORADA	04 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA ---- TRUITA DE PATATA I ESPINACS FRESCOS (ou, patata, espinacs, all) AMB AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES, PANÍS, I DAUS DE FORMATGE ---- FRUITA DE TEMPORADA	05 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB CROSTONETS SENSE GLUTEN ---- PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB ESPECIES FRESQUES I AMANDIDA D'ENCIAM I GALLONS DE TOMÀQUET I OLIVES ----	06 MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TONYINA I FORMATGE RATLLAT ---- PEIX BLANC A LA PLANXA AMB XAMPINYONS SALTATS I AMANIDA VARIADA ---- LÀCTIC
09 AMANIDA COMPLETA (enciams,espàrrecs,ou eco,ceba tendra,olives i tonyina) ---- ESTOFAT DE VEDELLA DE PROXIMITAT AMB SOFREGIT DE VERDURES, PATATA I TOMÀQUET ---- FRUITA DE TEMPORADA	10 SOPA DE VERDURES AMB PISTONS SENSE GLUTEN (ceba,pastanaga,col,patata,api,porro, xiribia,carabassa,nap) ---- PEIX BLAU AMB GALLONS DE PATATA AL FORN AMB ESPÈCIES ----	11 MONGETES PINTES ESTOFADES AMB VERDURES ---- PIT DE POLLASTRE A LA MILANESA SENSE GLUTEN CUIT AL FORN AMB AMANIDA DE L´HORTA ---- FRUITA DE TEMPORADA	12 ARRÒS INTEGRAL AMB BOLETS FRESCOS (ceba,pastanaga i xampinyons) ---- PEIX BLANC AL FORN AMB LLIMÓ, HERBES AROMÀTIQUES I ENCIAM AMANIT ---- FRUITA DE TEMPORADA	13 CREMA DE BLEDES FRESQUES AMB CROSTONS CASOLANS SENSE GLUTEN ---- TRUITA DE MONIATO I CEBA (ou,patata,ceba,moniato,all) AMB TOMÀQUET AMANIT I BLAT DE MORO ---- LÀCTIC
16 CASSOLETA DE PÈSOLS ESTOFATS AMB PASTANAGA ---- VENTRESCA DE LLUÇ AMB CARABASSÓ FRESC CUIT AL FORN ---- FRUITA DE TEMPORADA	17 ESPIRALS SENSE GLUTEN AL PESTO D'ALFÀBREGA FRESCA,PEBROT ESCALIVAT I FORMATGE RATLLAT ---- PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB UN TOC DE MEL , MOSTASSA I XAMPINYONS FRESCOS ---- FRUITA DE TEMPORADA	18 AMANIDA COMPLETA AMB DAUS DE TRUITA DE PATATA (enciams, tomàquet, pastanaga, ceba, espàrrecs) ---- PÈSOLS ESTOFATS AMB ARRÒS INTEGRAL DEL DELTA DE L'EBRE I DAUS DE PASTANAGA ---- FRUITA DE TEMPORADA	19 MONGETA VERDA AMB PATATA ---- LLONGANISSA DE PORC AL FORN AMB AMANDIDA D'ENCIAM I GALLONS DE TOMÀQUET I OLIVES ---- FRUITA DE TEMPORADA	20 VERGE NENA PAELLA AMB ARRÒS DEL DELTA DE L'EBRE AMB CALAMAR I VERDURES DE TEMPORADA ---- RABES DE PEIX A LA MILANESA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA DE L´HORTA DE LLEIDA ----
23 CREMA DE CARABASSA I PORRO DEL PLA D'URGELL AMB CROSTONETS SENSE GLUTEN ---- MACARRONS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA VEGETAL AMB FORMATGE RATLLAT ---- FRUITA DE TEMPORADA	24 PATATA GUISADA AMB CARABASSA (Patata, carabassa, pebrot, tomàquet) ---- HAMBURGUESA D'ESPINACS I GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ESPÈCIES I GALLONS DE TOMÀQUET ROSTIT ---- FRUITA DE TEMPORADA	25 CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS ---- TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA (ou,patata,ceba,carabassó) AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT ---- FRUITA DE TEMPORADA	26 SOPA DE BROU AMB ARRÒS INTEGRAL (ceba,pastanaga,col,patata,api,porro,xirib ia,nap,pollastre) ---- MAGRA MURCIANO AMB DAUS DE PATATES AL FORN AMB AMANIDA DE L'HORTA DE LLEIDA ---- FRUITA DE TEMPORADA	27 TRINXAT DE COLIFLOR AMB PATATA I ALLETS (patata,coliflor,allets,pebre vermell) ---- PEIX BLANC AL FORN AMB ANET ,ENCIAM I PANÍS ---- LÀCTIC
30 ARRÒS A LES TRES DELICIES AMB PERNIL DOLÇ (pèsols, ou, pastanaga) ---- PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB TIRES DE PEBROT ESCALIVAT I CEBA CONFITADA ---- FRUITA DE TEMPORADA				



MISSIÓ DEL MES; CUIDAR-NOS!

*Aquest Novembre celebrem el **Dia Mundial de la Diabetis** i el **Dia Mundial de la Lluita contra els TCA***

COMPLETA AQUESTES MISSIONS PER CUIDAR EL COS I LA MENT:



☑ **OMPLE EL PLAT DE COLORS** *Tasta fruites, verdures i aliments variats.*



☑ **ACTIVA EL TEU SUPERPODER** *Mou-te, juga, balla o passeja una estona.*



☑ **ESCOLTA EL TEU COS** *Menja amb calma i respecta els senyals de gana i sacietat.*



☑ **PARLA´T COM A UN BON AMIC O AMIGA** *Totes les coses són diferents i mereixen respecte.*

Cuina casolana amb productes de proximitat, frescs i de temporada

Cada dimarts i dijous: *Pa integral* · Fruita del mes: Assortiment de fruites de temporada (*Poma , Pera , Mandarina, Plàtan, Taronja*) · Peix del mes: *Lluç, Rap, Palometa, Gallineta, Truita, Maira, Salmó*

1. Gluten (blat, ordi, civada) | 2. Crustacis i derivats | 3. Ous i derivats | 4. Peix i derivats | 5. Cacauets i derivats | 6. Soja i derivats | 7. Llet i derivats (inclosa la lactosa) | 8. Fruits de closca (nous, ametlles...) | 9. Api i derivats | 10. Mostassa i derivats | 11. Grans de sèsam i derivats | 12. Diòxid de sofre i sulfits | 13. Tramussos i derivats | 14. Mol·luscs i derivats

SERCODAGA
COMPROMÍS · QUALITAT · TERRITORI

www.sercodaga.com @sercodaga sercodaga@sercodaga.com 973-257-043