



SENSE GLUTEN

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Pasta sense gluten amb salsa napolitana Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Truita de patates amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Llenties (sense gluten) estofades amb hortalisses Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada	Pasta sense gluten amb salsa pesto d'espinacs Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Llenguadina a l' andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa i mongetes blanques Hamburguesa mixta amb amanida logurt natural	Patata i bròquil amb formatge gratinat Mandonguilles vegetals amb salsa sense cuscús Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Pasta sense gluten amb oli i orenga Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	Minestra de verdures amb patata Llenties (sense gluten) amb arròs Fruita de temporada	Crema de pastanaga sense pa Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida Fruita de temporada	Sopa d'au amb arròs Truita a la francesa amb hummus sense al·lèrgens i bastonets de pastanaga logurt natural	Mongetes blanques estofades amb carbassa Gallineta arrebossada sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Patata, pèsols i pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet, formatge gratinat i amanida Fruita de temporada	Arròs tres delícies Cigrons estofats Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pasta sense gluten Gall dindi marinat amb amanida Fruita de temporada	Pasta sense gluten amb salsa de bolets Lluç al forn amb amanida logurt natural	Crema de verdures amb mongetes blanques Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!

