

Menu sin gluten



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
<p>3</p> <p>Amanida Mendoza Sopa de peix sense gluten Pollastre al forn Fruita de temporada</p> <p>Ensalada Mendoza Sopa de pescado sin gluten Pollo al horno Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Amanida de calabassa Pasta sense gluten Peix al forn amb tubèrculs a la sidra Fruita de temporada</p> <p>Ensalada de calabaza Pasta sin gluten Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Amanida Campera Llenties estofades amb costella Trita de tonyina Fruita de temporada</p> <p>Ensalada Campera Lentejas estofadas con costilla Tortilla de atún Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Hummus Purè de calabassó Hamburguesa de pollastre Moniato al forn Iogurt</p> <p>Hummus Crema de calabacín Hamburguesa de pollo Boniato al horno Yogur</p>	<p>7</p> <p>Amanida Mediterrània Arròs caldós amb fesols i nap Peix al forn amb salsa de taronja Fruita de temporada</p> <p>Ensalada Mediterránea Arroz caldoso con alubias y nabo Pescado al horno con salsa de naranja Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Hummus Bollit valencià Mandonguilles amb salsa d'alfalfa Fruita de temporada</p> <p>FESTIVO</p> <p>Hummus Bollit valencià Arroz con tomate de albahaca y arroz Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Amanida Mendoza Crema de pèsols Peix al forn Salsa pebre Fruita de temporada</p> <p>FESTIVO</p> <p>Amanida Mendoza Crema de pèsols Peix al forn Salsa pebre Fruita de temporada</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>Amanida de proximitat Arròs blanc amb tomaca Trita de formatge Fruita de temporada</p> <p>Ensalada de proximidad Arroz blanco con tomate Tortilla de queso Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Amanida Tropical Sopa de putxero sense gluten Acompanyament de putxero amb pilota Fruita de temporada</p> <p>Ensalada tropical Sopa sin gluten Complemento de cocido con pelota Fruta de temporada</p>
<p>17</p> <p>Amanida valenciana Arròs amb verdures i pèsols Lluç a la andalusa sense gluten Fruita de temporada</p> <p>Ensalada valenciana Arroz con verduras y guisantes Bacaladilla a la andaluz sin gluten Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Amanida de calabassa Sopa de peix sense gluten Titot al forn amb verdures Salsa de tomaquet Fruita de temporada</p> <p>Ensalada de calabaza Sopa de pescado sin gluten Pavo al horno con verduras Salsa de tomate Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Amanida mixta Fesols amb bledes de proximitat Trita francesa Formatge fresc callosí Fruita de temporada</p> <p>Ensalada mixta Alubias con acelgas de proximidad Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Hummus de remolatxa Pasta sense gluten Bunyols de bacallar amb mel Fruita de temporada</p> <p>Hummus de remolacha Pasta sin gluten Buñuelos de bacalao con miel Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Amanida Campera Crema de llegums Pollastre guisat amb ceba Fruita de temporada</p> <p>Ensalada Campera Crema de legumbres Pollo guisado con cebolla Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Amanida Mediterrània Guisat de bacallar Pizza vegetal sense gluten Fruita de temporada</p> <p>Ensalada Mediterránea Guisado de bacalao Pizza sin gluten Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Amanida Marroquí Potatge de cigrons i verdures Trita de pernil dolç Fruita de temporada</p> <p>Ensalada marroquí Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de jamón cocido Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Amanida de proximitat Sopa de peix sense gluten Pollastre al forn Samfaina Iogurt artesà</p> <p>Ensalada de proximidad Sopa de pescado sin gluten Pollo al horno pisto Yogur artesanal</p>	<p>27</p> <p>Amanida Mendoza Llenties estofades amb costella Lluç a la marinera Fruita de temporada</p> <p>Ensalada Mendoza Lentejas estofadas con costilla Ventresca de merluza a la marinera Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>MENU ESPECIAL DE HALLOWEEN</p> <p>MENU ESPECIAL HALLOWEEN</p>
<p>31</p> <p>Amanida Tropical Crema de floral i curry Cinta de llom amb salsa de verdures Fruita de temporada</p> <p>Ensalada tropical Crema de coliflor al curry Cinta de lomo con salsa de verduras Fruta de temporada</p>				

objectius de desenvolupament sostenible

ODS 3: Salut i benestar

Al 1946 l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va definir salut com a l'estat de complet benestar físic, psíquic i social. Aquests tres aspectes es tenen en compte per tal de valorar l'estat de salut. Ara bé, podem fer alguna cosa per millorar-la? I la resposta és, sí. Està clar que, hi ha aspectes com l'herència genètica que rebem dels nostres pares, o les condicions mediambientals del lloc on vivim, que no es poden canviar. Així però, sí tenim el poder de controlar altres factors, com és l'estil de vida. En aquest s'inclouen els hàbits tòxics com l'alcohol i el tabac. I també els hàbits saludables, com són la pràctica d'activitat física i l'alimentació saludable.



ODS 4: Educació de qualitat

Aquest objectiu tracta d'afavorir l'accés dels menors (sobretot xiquetes) a l'educació. I és que no tots els països del món, tenen la sort de disposar d'infraestructures i personal qualificat que els permeti aprendre cada dia, tal i com ho fem nosaltres. A més, a més, en els centres educatius, disposem del menjador escolar. Aquesta opció representa l'aport nutritiu més important del dia, per a molts alumnes. I és que el 70% dels dinars de cada any són al menjador. I el dinar representa el 35% de l'energia que aportem cada dia.

objetivos de desarrollo sostenible

ODS 3: Salud y bienestar

El 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió salud como el estado de completo bienestar físico, psíquico y social. Estos tres aspectos se tienen en cuenta para valorar el estado de salud. Ahora bien, ¿podemos hacer algo para mejorarla? Y la respuesta es, sí. Está claro que, hay aspectos como la herencia genética que recibimos de nuestros padres, o las condiciones medioambientales del lugar donde vivimos, que no se puede cambiar. Aún así, sí tenemos el poder de controlar otros factores, como es el estilo de vida. En éste se incluyen los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. Y también, los hábitos saludables, como la práctica de actividad física y la alimentación saludable.



ODS 4: Educación de calidad

Este objetivo trata de favorecer el acceso de los menores (sobre todo niñas) a la educación. Y es que, no en todos los países del mundo, tienen la suerte de disponer de infraestructuras y de personal calificado que les permita aprender cada día, tal y como lo hacemos nosotros. Además, en los centros educativos, disponemos de comedor escolar. Esta opción representa el aporte nutritivo más importante del día para muchos alumnos. Y es que el 70% de las comidas de cada año son en el comedor. Y la comida representa el 35% de la energía que aportamos cada día.



* PROPOSTA DE SOPARS / * PROPOSTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Cigrons amb daus de carabassí. Fruita. Ensalada con frutos secos. Fruita. Garbanzos con dados de calabacín. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Xampinyons amb all i julivert. Truita de creïlla. Iogurt. Champiñones con ajo y perejil. Tortilla de patata. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Ataïdejo amb tabulé. Fruita. Bacalao con tabulé. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb saltejat de pebre de colors. Ou escalfat. Fruita. Quinoa con salteado de pimiento de colores. Huevo escaldado. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida templada amb xampinyó laminat. Aladroç. Fruita. Ensalada templada con champiñón laminado. Boquerón. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida d'encan i hortalisses. Peix blau. Fruita. Ensalada de lechuga y hortalizas. Pescado azul. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb remolacha. Llors de porc. Fruita. Ensalada con remolacha. Lomo de cerdo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de porro. Titot. Fruita. Crema de puerro. Pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fesols. Sipia a la planxa. Fruita. Ensalada con alubias. Sepia a la plancha. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bajocues amb pernil. Pitxos de truita. Fruita. Judías verdes con jarrón. Montadito de tortilla. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Surtit d'hortalisses al forn. Pollastre al forn. Fruita. Surtido de hortalizas al horno. Pollo asado. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Ensalada teri plada de creïlla amb bagoques, carlota i ou dur. Iogurt. Ensalada templada de patata con judías verdes, zanahoria y huevo duro. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Crema de porro. Titot. Fruita. Crema de puerro. Pavo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb cabeteta. Truita francesa. Fruita. Lentejas con cebolla. Tortilla francesa. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida. Mini-pizza casolana. Fruita. Ensalada. Mini-pizza casera. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Mandonguilles de soja texturitzada amb arròs blanc. Fruita. Albondigas de soja texturizada con arroz blanco. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Espirales con tomate y dados de pollo. Fruita. Espirales con tomaca i dados de pollo. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Bullit de verdures. Escopinyes. Fruita. Hervido de verduras. Berberechos. Fruita.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ou dur. Llesca york-formatge. Iogurt. Ensalada con huevo duro. Rebanada york-queso. Yogur.	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb cigrons i anous. Fruita. Ensalada con garbanzos y nueces. Fruita.
SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Remenat d'esparrècs. Fruita. Ensalada con queso. Revuelto de espárragos. Fruita.				

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.
* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.