SERUNION EDUCA

Menú Sense gluten, lactosa, ou ni sucre
Carrilet

EL CARRILET

NOVIEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Arròs melós de peix i marisc Pollastre amb verdures saltades (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba) Enciam i blat de moro Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Macarrons s/gluten napolitana Bistec de vedella al forn/planxa Xampinyons al forn/planxa Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Llampuga al forn amb all i julivert Samfaina Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca
09	10	11	12	13
Crema de carbassa Peix carboner al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet i espinacs Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Panini s/gluten de verdures (sense formatge) Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Lluç al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca
16	17	18	19	20
Coliflor al vapor amb patates Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i tonyina - Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Crema de pèsols Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Sopa casolana d'au amb fideus s/gluten Llom al forn/planxa Patates fregides Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca
23	24	25	26	27
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Patata i pastanaga al vapor Bistec de vedella al forn/planxa Enciam i olives Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carbassó, pèsols) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet - Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i daus de carbassa Rap guisat a la bilbaïna (all, pebre vermell) Enciam i blat de moro Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca
30	01	02	03	04
Sopa casolana d'au amb fideus s/gluten Carn magra al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca		**Fruita fresca de temporada (tardor):** poma, plàtan/banana, pera, taronja i mandarina. Es servirà fruita de temporada sempre que els nostres proveïdors ens puguin abastir d'aquesta.		

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible



01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.



02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.



04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.



RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	carn o Peix
Peix	Ou o carn
Llegums	Verdura o Ou
carn	Ou o Peix

Fruita o lacti

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense gluten, lactosa, ou ni sucre (

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SÈSAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Sense gluten, lact	Setmana 1	Dilluns	Primer	Arròs melós de peix i marisc				4	5									14
			Segon	Pollastre amb verdures saltades (carbassó,														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Macarrons s/gluten napolitana									9		11			
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Patates estofades amb bledes, pastanaga i p														14
			Segon	Llampuga al forn amb all i julivert				4										
			Guarnició	Samfaina														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de carbassa														14
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet														
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Panini s/gluten de verdures (sense formatge		2							9					
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates dau al forn														14
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols														
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i to				4					9					
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus s/gluten									9			12		14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Patata i pastanaga al vapor														14
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dijous	Primer	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carb														
			Segon	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàc	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet									9		11			
			Segon	Rap guisat a la bilbaïna (all, pebre vermell)				4										14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus s/gluten									9			12		14
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó														14
			Segon	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i to				4					9					
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Trinxat de col amb patates														14
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.