

# SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE GLUTEN

Desembre - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
FRUITA

5

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ  
PÈSOLS  
I OGURT

6

FESTIU

7

FESTIU

8

FESTIU

11

PATATES AMB PEBROTS  
TIRÉS DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
I OGURT

14

MONGETES TENDRES AMB OU DUR  
BOTIFARRA A LA PLANXA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

15

CREMA PARMENTIER  
POLLASTRE AMB SALSÀ  
TOMÀQUET PROVENÇAL  
FRUITA

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

19

CIGRONS ESTOFATS  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE AL FORN  
PATATES A DAUS  
I OGURT NATURAL

AQUÍ  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

COMPASS | Scolarest

**SCOLAREST**

*Alimentació  
saludable i  
sostenible*

COMPASS  
GROUP | Scolarest

# AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

## SI HEM DINAT:

CEREALS, FÈCULES O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTICS

## PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OU

CARN MAGRA O OU

PEIX O CARN MAGRA

LÀCTICS O FRUITA

FRUITA

DES DE L'INICI DEL CURS ESCOLAR 2021-2022 CUINEM TOTS ELS NOSTRES MENÚS  
EXCLUSIVAMENT AMB OLI D'OLIVA, REFORÇANT EL NOSTRE COMPROMÍS D'AFAVORIR EL BENES-  
TAR DE LA TEVA FAMÍLIA A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE.

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

COMPASS  
GROUP | Scolarest

# SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE LACTOSA

Desembre - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
FRUITA

5

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
PÈSOLS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIU

7

FESTIU

8

FESTIU

11

LLENTIES ESTOFADES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  
NATURAL I ORENGA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MONGETES TENDRES AMB OU DUR  
BOTIFARRA A LA PLANXA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

15

CREMA PARMENTIER  
POLLASTRE AMB SALS  
TOMÀQUET PROVENÇAL  
FRUITA

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

19

CIGRONS ESTOFATS  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE NADAL  
POLLASTRE AL FORN  
PATATES A DAUS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

AQUÍ  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

COMPASS | Scolarest

**SCOLAREST**

*Alimentació  
saludable i  
sostenible*

COMPASS  
GROUP | Scolarest

# AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

## SI HEM DINAT:

CEREALS, FÈCULES O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTICS

## PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OU

CARN MAGRA O OU

PEIX O CARN MAGRA

LÀCTICS O FRUITA

FRUITA

DES DE L'INICI DEL CURS ESCOLAR 2021-2022 CUINEM TOTS ELS NOSTRES MENÚS  
EXCLUSIVAMENT AMB OLI D'OLIVA, REFORÇANT EL NOSTRE COMPROMÍS D'AFAVORIR EL BENES-  
TAR DE LA TEVA FAMÍLIA A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE.

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

COMPASS  
GROUP | Scolarest

# SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE PORC

Desembre - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALS DE XAMPINYONS  
FRUITA

5

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
PÈSOLS  
IOGURT

6

FESTIU

7

FESTIU

8

FESTIU

11

LLENTIES ESTOFADES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  
NATURAL I ORENGA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
IOGURT

14

MONGETES TENDRES AMB OU DUR  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

15

CREMA PARMENTIER  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
TOMÀQUET PROVENÇAL  
FRUITA

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

19

CIGRONS ESTOFATS  
BACALLÀ ORLY  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
POLLASTRE AL FORN  
PATATES A DAUS  
IOGURT NATURAL

AQUÍ  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

COMPASS  
Scolarest

**SCOLAREST**

*Alimentació  
saludable i  
sostenible*

COMPASS  
GROUP | Scolarest

# AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

## SI HEM DINAT:

CEREALS, FÈCULES O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTICS

## PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OU

CARN MAGRA O OU

PEIX O CARN MAGRA

LÀCTICS O FRUITA

FRUITA

DES DE L'INICI DEL CURS ESCOLAR 2021-2022 CUINEM TOTS ELS NOSTRES MENÚS  
EXCLUSIVAMENT AMB OLI D'OLIVA, REFORÇANT EL NOSTRE COMPROMÍS D'AFAVORIR EL BENES-  
TAR DE LA TEVA FAMÍLIA A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE.

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

COMPASS  
GROUP | Scolarest

| DILLUNS                                                                                                             | DIMARTS                                                                               | DIMECRES                                                                                                                        | DIJOUS                                                                                     | DIVENDRES                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                            | 1<br>ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS<br>POLLASTRE A LA CAÇADORA<br>ENCIAM I CEBA<br>FRUITA |
| 4<br>ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)<br>MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS<br>FRUITA           | 5<br>MACARRONS AMB Salsa DE FORMATGE<br>FILET D'ABADEJO AMB Salsa<br>PÈSOLS<br>Iogurt | 6<br>FESTIU                                                                                                                     | 7<br>FESTIU                                                                                | 8<br>FESTIU                                                                                 |
| 11<br>LLENTIES ESTOFADES<br>FLAMENQUINS<br>AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,<br>OLIVES VERDES I BLAT DE MORO<br>FRUITA | 12<br>PAELLA AMB VERDURES<br>FILET DE LLUÇ AL FORN<br>ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA       | 13<br>ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET<br>NATURAL I ORENGA<br>TRUITA DE FORMATGE<br>ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA<br>Iogurt | 14<br>MONGETES TENDRES AMB OU DUR<br>BOTIFARRA A LA PLANXA<br>ENCIAM I REMOLATXA<br>FRUITA | 15<br>CREMA PARMENTIER<br>FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA<br>TOMÀQUET PROVENÇAL<br>FRUITA  |
| 18<br>ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES<br>TRUITA A LA FRANCESA<br>ENCIAM I PEBROT VERMELL<br>FRUITA                  | 19<br>CIGRONS ESTOFATS<br>BACALLÀ ORLY<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA             | 20<br>MENÚ ESPECIAL DE NADAL<br>SOPA DE NADAL<br>POLLASTRE AL FORN<br>PATATES A DAUS<br>TORRONS<br>REFRESC                      |                                                                                            |                                                                                             |
|                                                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                            |                                                                                             |

**AQUÍ  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program 

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow  
FOOD  
BANKS**

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.

**SCOLAREST**

*Alimentació  
saludable i  
sostenible*

COMPASS  
GROUP | Scolarest

# AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

## SI HEM DINAT:

CEREALS, FÈCULES O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTICS

## PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OU

CARN MAGRA O OU

PEIX O CARN MAGRA

LÀCTICS O FRUITA

FRUITA

DES DE L'INICI DEL CURS ESCOLAR 2021-2022 CUINEM TOTS ELS NOSTRES MENÚS  
EXCLUSIVAMENT AMB OLI D'OLIVA, REFORÇANT EL NOSTRE COMPROMÍS D'AFAVORIR EL BENES-  
TAR DE LA TEVA FAMÍLIA A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE.

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

COMPASS  
GROUP | Scolarest