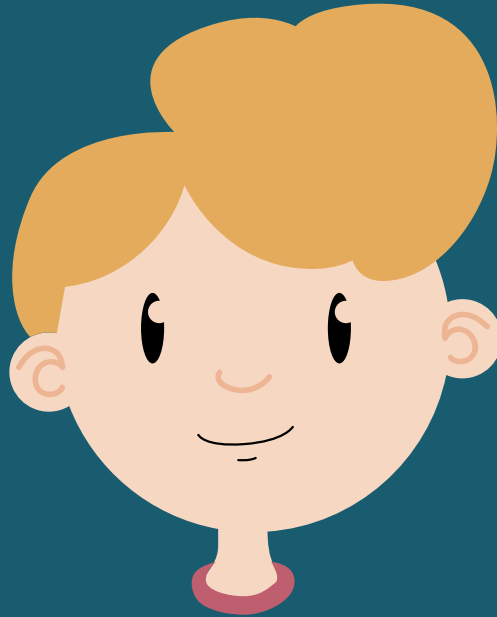


**El Manelic sempre té gana**



**Un conte per entendre la celiaquia**



**Associació Celíacs  
de Catalunya**

***En Manelic sempre té gana***

© del text i les il·lustracions: Associació Celíacs de Catalunya

Il·lustració i disseny: Media Needs Comunicació

Primera edició: febrer 2026

*Tots els drets reservats.*

*Queda rigorosament prohibida, sense autorització escrita de l'entitat autora, qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, d'acord amb la legislació vigent.*

Associació Celíacs de Catalunya

c/ Independència 257 - 08026 Barcelona

Tel. 934 121 789

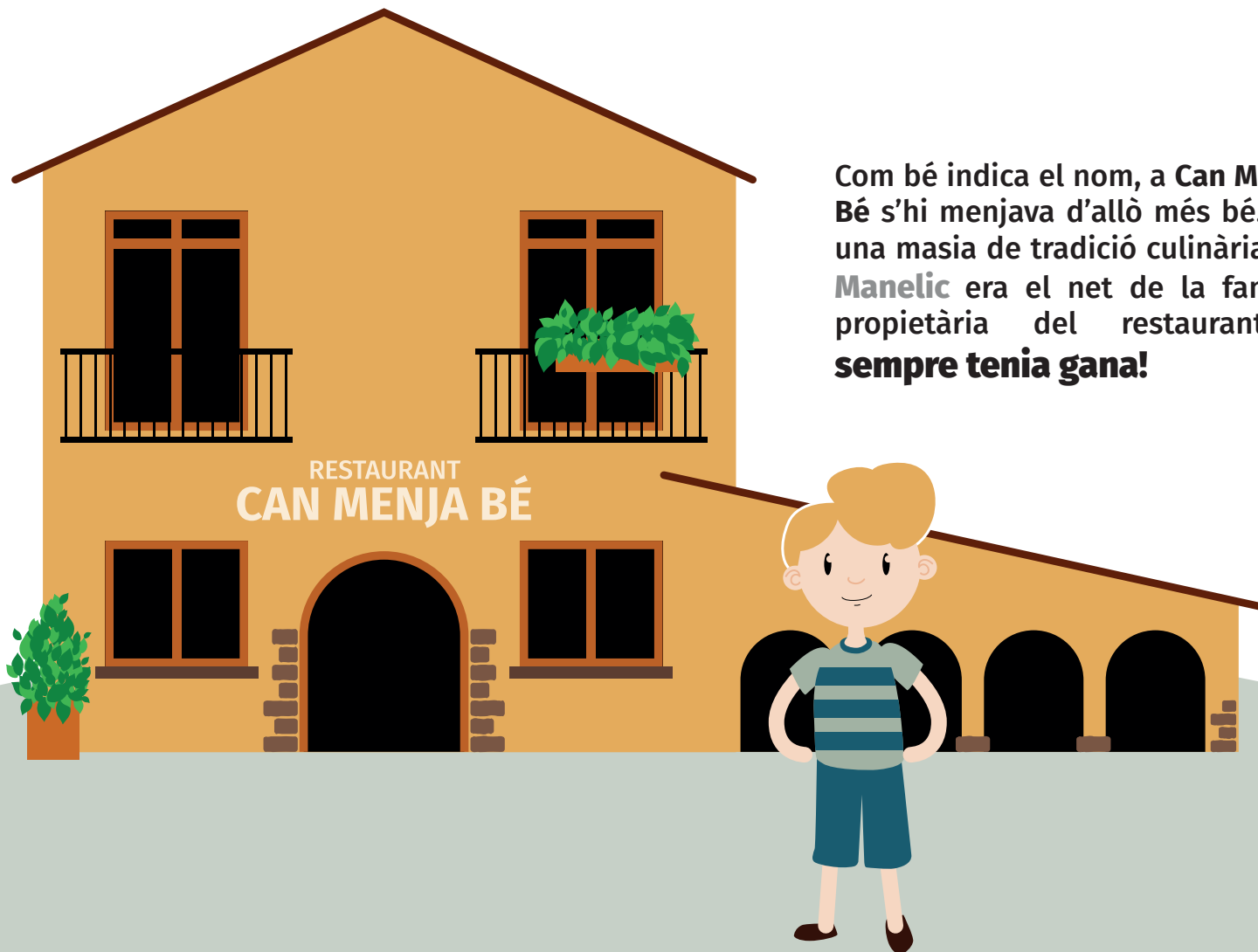
[info@celiacscatalunya.org](mailto:info@celiacscatalunya.org)

[www.celiacscatalunya.org](http://www.celiacscatalunya.org)

ISBN 978-84-09-81093-2

Dipòsit legal: B 24224-2025

Imprès a Catalunya

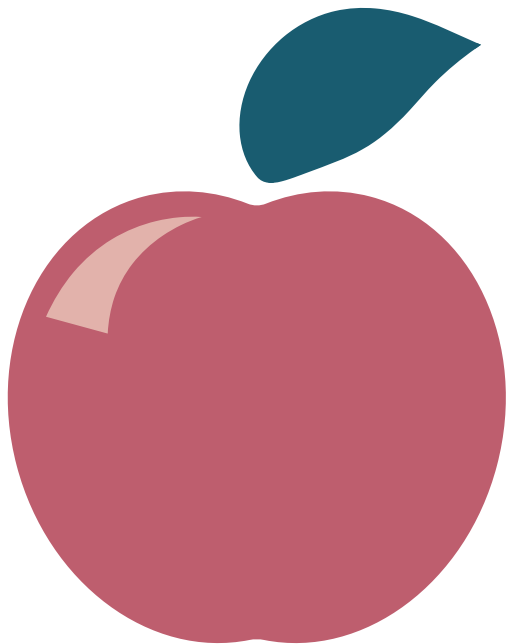


Com bé indica el nom, a Can Menja Bé s'hi menjava d'allò més bé. Era una masia de tradició culinària; en **Manelíc** era el net de la família propietària del restaurant i **sempre tenia gana!**

El cas és que, tot i tenir molta gana, al **Manelic** sovint el menjar no se li posava bé: se li inflava la panxa, li feia mal, tenia vòmits o es trobava molt cansat, i a Can Menja Bé **allò no podia ser.**

Mentre esperaven el dia de visita amb el metge, els xefs de la família, el seu avi i la seva mare, van començar a **apuntar aquells aliments que se li posaven malament** al Manelic.



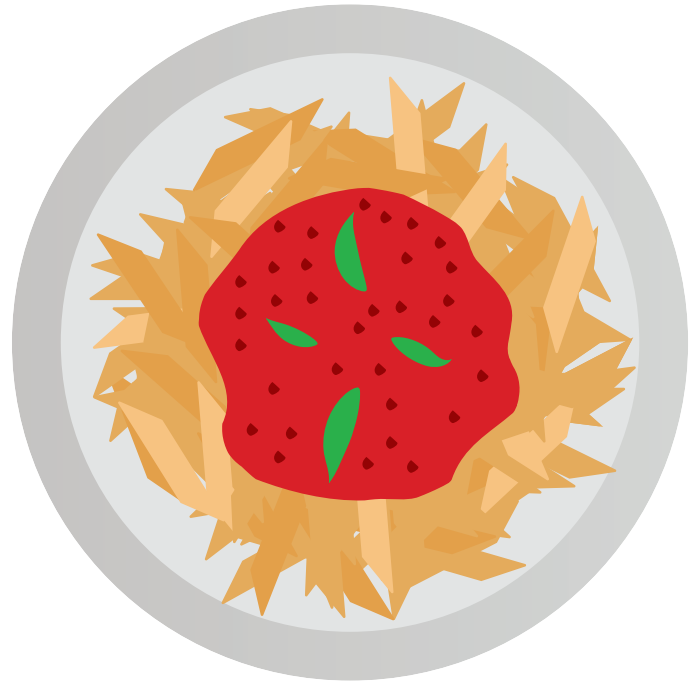


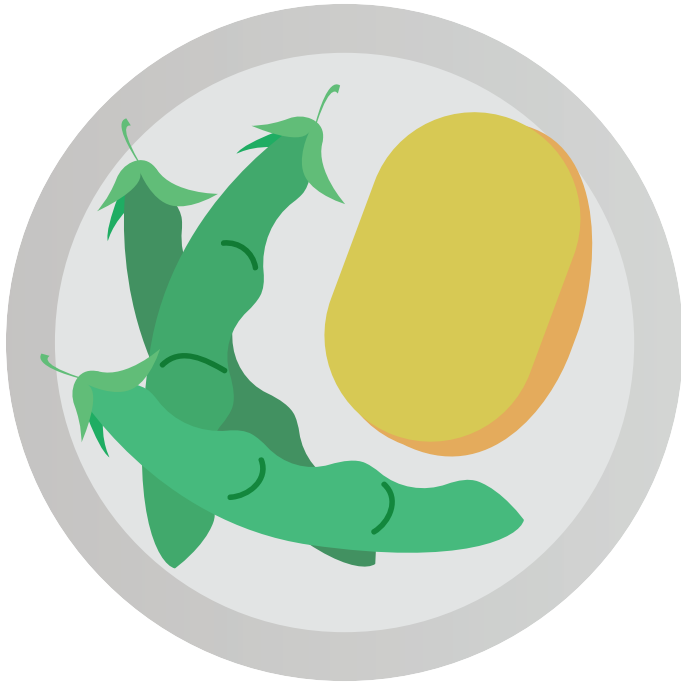
**“TINC GANA!”**

deia el **Manelic**, i li donaven una poma. En gaudia i se la menjava de gust. **Tota la fruita se li posava bé:** plàtans, pinya, síndria, mandarines, meló...

# “TINC GANA!”

deia un altre dia, i li donaven uns macarrons a la bolonyesa, el plat estrella del menú infantil de Can menja bé, però **li provocava mal de panxa.**





L'endemà, el Manelic tornava a dir :

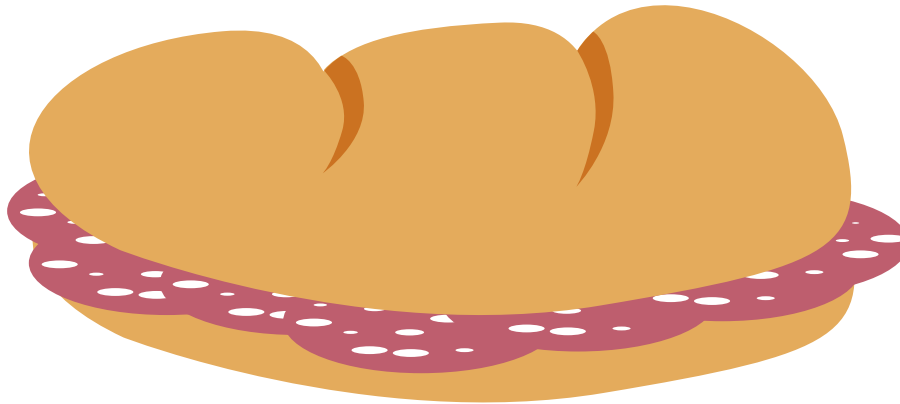
**“TINC GANA!”**

I li donaven patata i mongeta tendra. **En general, sempre se li posava bé,** però hi havia dies que no sabien per què, no era així, i estava molt cansat.

A l'hora de berenar tornava a dir:

**“TINC GANA!”**

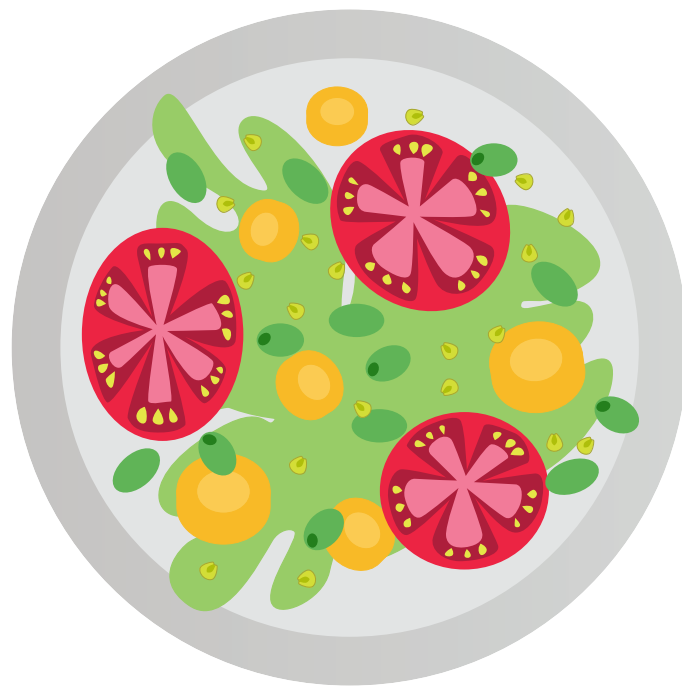
I li donaven un entrepà d'embotit que **se li posava molt malament**. No sabien si era el pa o era l'embotit. Semblava que el pernil li posava bé, però depèn de quin fuet o llonganissa, no. El pa **sempre li provocava vòmits**, fins i tot el de la pizza!



Quan el Manelic per dinar deia:

**“TINC GANA!”**

L'amanida sempre era una aposta segura. Enciam, tomàquet, pastanagues, olives, blat de moro... **tot se li posava bé.**





I les festes i aniversaris? Ai, els dies de festivitat...pastissos, croissants, magdalenes i xocolata desfeta...ja s'ho menjava ja, perquè sempre deia

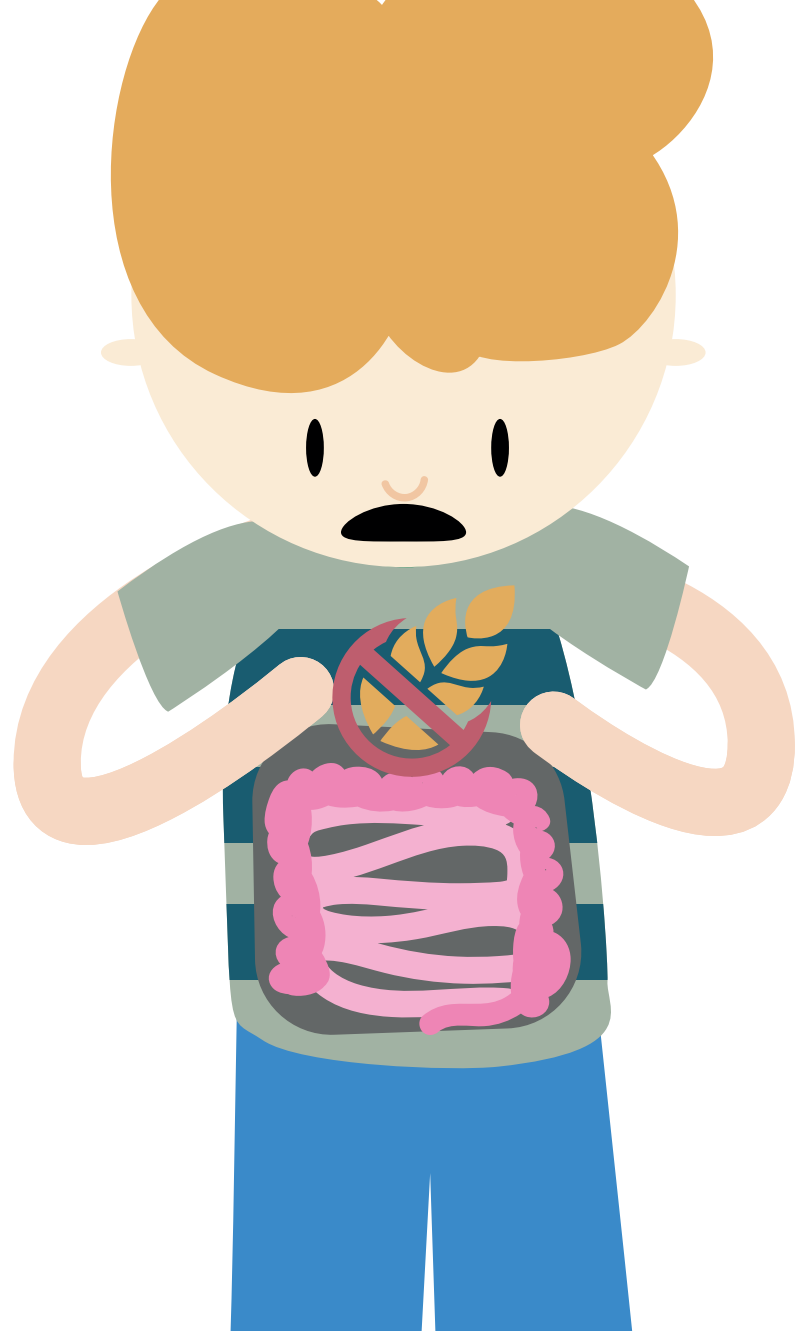
**“TINC GANA!”**

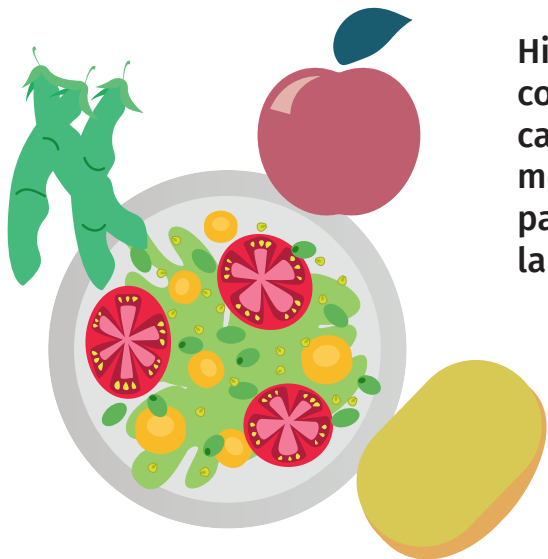
però acabava amb mareig i la panxa inflada.

Finalment, **van anar a cal metge**, i l'avi i la mare del **Manelic** li van explicar el que havien observat. El metge li va fer unes proves i va descobrir que el **Manelic tenia celiàquia**, no podia menjar gluten!

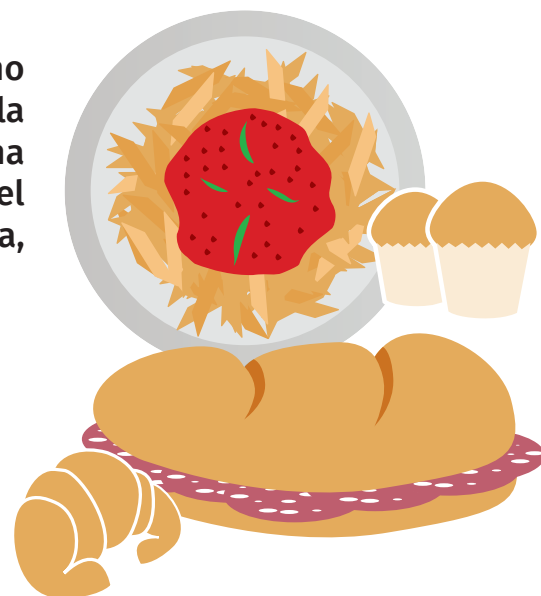
El gluten és un ingredient molt molt petit que, a vegades, porta el menjar i que, quan arriba a la panxa d'una persona amb celiàquia, li fa molt mal, com era el cas del **Manelic**.

Va ser llavors que van entendre per què hi havia aliments que se li posaven bé i d'altres que no.





Hi ha aliments que, per naturalesa, no contenen gluten: la fruita, la verdura, la carn, el peix, l'arròs, els ous...i n'hi ha molts d'altres que sí que en contenen: el pa, els productes de pastisseria, la pasta, la pizza...



Però ... què passava els dies que se li posava malament la patata i la mongeta tendra?

Doncs que no havien tingut en compte que, amb el ganivet que tallaven el pa amb gluten pels clients del restaurant, havien tallat les patates i la mongeta tendra pel **Manelic** sense haver-lo netejat.

**Les patates i les mongetes s'havien embrutat de gluten.**



D'altra banda, van buscar alternatives per a tots aquells aliments que contenen gluten, com el pa, la pasta, els pastissos o els embotits, i van aprendre a mirar bé que tot tingués l'etiqueta **“Sense gluten”**.

El gluten, aquest element petit que fa mal a les persones amb cèliaquia, ve del blat i d'altres cereals. Per això, per indicar els aliments que no contenen gluten, està representat amb una espiga de blat i una barra vermella. Si veieu aquest símbol, és que **l'aliment no té gluten i és segur per a persones amb cèliaquia**.



A **Can Menja Bé**, ara tothom hi pot menjar bé de veritat, perquè saben quins aliments no contenen gluten i tenen en compte com han de cuinar per a persones amb cèliaquia, com netejar bé els estris o rentar-se les mans després d'haver manipulat menjar amb gluten, entre d'altres mesures.

L'Associació Celiacs de Catalunya els va ajudar i, avui dia, són un dels restaurants acreditats segurs per als nens i nenes amb cèliaquia. A més, al menjador de l'escola també han après a cuinar per al **Manelic**, i tots els seus companys i companyes de classe en tenen molta cura!

Ara la família del **Manelic** ja sap què donar-li de menjar i que no li faci mal quan torni a dir:

**“TINC GANA”.**





# Associació Celíacs de Catalunya

**Amb el suport de:**

***Fundació Privada “MAR”***

Aquesta informació és exclusivament orientativa i no pot substituir els consells del personal mèdic  
Propietat intel·lectual i drets d'imatge: SMAP - Celíacs de Catalunya | Il·lustració i disseny: Media Needs