

MENÚ FEBRER 2019 (SENSE GLUTEN)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
						1
1a Setmana	Primer					Patates estofades amb verdura
	Segon					Fricandó de vedella sense gluten amb xampinyons saltejats
	Guarnició					Enciam i pastanaga ratllada
	Postre					Fruita del temps
		4	5	6	7	8
2a Setmana	Primer	Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç sense gluten i truita)	Cigrons estofats amb espinacs	Crema de pastanaga i patates	Sopa de vegetals amb fideus (sense gluten)	Estofat de patates amb verdures
	Segon	Rodó de gall d'indi a la planxa amb pastanaga	Truita d'albergínia	Salsitxes de porc (sense gluten) amb salsa de tomàquet	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		11	12	13	14	15
3a Setmana	Primer	Espirals sense gluten amb salsa de tomàquet	Mongeta verda amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patata	Estofat de mongetes verdes amb verdures
	Segon	Salmó a la planxa amb tires de carbassó al forn	Fricandó de vedella sense gluten	Pit de gall d'indi a la planxa amb ceba confitada	Llenguado a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Truita de pernil dolç sense gluten i formatge
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de la temporada
		18	19	20	21	22
4a Setmana	Primer	Minestra de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga i pèsols)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Macarrons sense gluten a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassa i patata
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç al forn amb pebrotets	Truita de patates	Rodó de gall d'indi guisat amb ceba i pastanaga	Llom de porc a la planxa
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postre	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		25	26	27	28	
5a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Cigrons estofats amb pastanaga	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Fricandó de vedella sense gluten amb xampinyons	Verat al forn amb hortalisses saltejades (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Pit de pollastre a la planxa	
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.