

MENÚ MARÇ 2019 (SENSE GLUTEN)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
						1
1a Setmana	Primer					Macarrons sense gluten a la napolitana
	Segon					Tacos de gall d'indi a la planxa amb pastanaga
	Guarnició					Enciam, blat de moro i tomàquet
	Postre					Fruita de temporada
		4	5	6	7	8
2a Setmana	Primer	FESTA	Empedrat de lleties (tomàquet, tonyina, ceba, pebrot vermell i verd)	Crema de pastanaga i patates	Fideus sense gluten a la cassola amb verdures	Vichyssoise (porro, ceba i patata)
	Segon		Truita de carbassó	Salsitxes de porc (sense gluten) amb salsa de tomàquet	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina
	Guarnició		Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre		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	Amanida de mongetes blanques amb tomàquet, tonyina i alvocat
	Segon	Salmó a la planxa amb tires de carbassó al forn	Hamburguesa mixta sense gluten (vedella i porc)	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	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		18	19	20	21	22
4a Setmana	Primer	Mongeta verda amb patata i pastanaga	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Lleties saltejades amb verdures (sense patates)	Macarrons sense gluten a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de pèsols, ceba i patata
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç al forn amb pebrotets	Truita de patates	Tacos 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	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		25	26	27	28	29
5a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Cigrons amb olives negres, tomàquet i blat de moro	Paella de verdures	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Espaguetis sense gluten amb salsa de tomàquet
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Fricandó de vedella sense gluten amb xampinyons	Seitó arrebossat sense gluten amb hortalisses (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Pit de pollastre a la planxa	Calamars a la planxa amb all i julivert
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de la temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.