

MENÚ GENER 2020 CELIACS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	6	7	8	9	10
Primer	FESTA!	FESTA!	Sopa de pasta (sense gluten)	Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta verda)	Espinacs estofats amb patates
Segon			Truita de xampinyons i ceba	Llenguado al forn amb arròs saltejat amb all i julivert	Pit de pollastre a la planxa
Guarnició			Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
Postre			Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
	13	14	15	16	17
Primer	Macarrons (sense gluten) a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de verdures (patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Llenties guisades amb pastanaga i ceba	Estofat de patata	Arròs a la cubana
Segon	Llom de porc al forn amb pastanaga	Lluç al forn	Pit de gall d'indi a la planxa	Truita de carbassó	Tacs de tonyina amb ceba confitada
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 temporada
	20	21	22	23	24
Primer	Bledes amb patata	Arròs melós de pollastre	Minestra de verdures amb patata	Espaguetis (sense gluten) amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb espinacs
Segon	Pit de pollastre al forn	Truita de pernil dolç sense gluten	Bistec de vedella a la planxa	Calamars a la planxa saltejats amb ceba i pèsols	Gall d'indi a la planxa amb salsa de tomàquet
Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet i olives	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i pastanaga
Postre	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	27	28	29	30	31
Primer	Sopa de fideus (sense gluten)	Crema de carbassa i patata	Arròs a la cassola amb verdures	Mongetes blanques saltejades amb sofregit de ceba i tomàquet	Patates estofades amb verdura
Segon	Lluç al forn amb salsa de tomàquet	Cuixes de pollastre al forn amb ceba al forn	Truita d'albergínia	Seitó arrebossat (sense gluten) amb tires de carbassó	Fricandó de vedella sense gluten amb xampinyons saltejats
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 del temps

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.

L'AEE Institut Montserrat treballa per oferir als alumnes un menjar de qualitat, és per això que entre els nostres proveïdors està La Fageda (empresa amb un gran projecte social que ens serveix els làctics), Casa Ametller (fruita i verdura de proximitat i fresca), Fidemus (peix fresc), etc.