

MENÚ FEBRER 2020 (SENSE GLUTEN)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		3	4	5	6	7
1a 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
		10	11	12	13	14
2a 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
		17	18	19	20	21
3a 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
		24	25	26	27	28
4a Setmana	Primer	FESTA	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)	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)
	Segon		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	Truita de ceba i carbassó
	Guarnició		Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i ceba
	Postre		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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.