

MENÚ MARÇ 2020 (SENSE GLUTEN)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		2	3	4	5	6
1a Setmana	Primer	Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç s/gluten i truita)	Empedrat de lleties (tomàquet, tonyina, ceba, pebrot vermell i verd)	Crema de pastanaga i patates	Fideus S/gluten a la cassola amb verdures	Vichyssoise (porro, ceba i patata)
	Segon	"Tacos" de gall d'indi a la planxa amb pastanaga	Truita de carbassó	Salsitxes de porc s/gluten amb salsa de tomàquet	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina
	Guarnició	Enciam, blat de mori i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre	Fruita de la temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de temporada
		9	10	11	12	13
2a Setmana	Primer	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet	Menestra de verdures amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates	Amanida de mongetes blanques amb tomàquet, tonyina i alvocat
	Segon	Salmó a la planxa amb tires de carbassó al forn	Hamburguesa mixta s/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 s/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 la temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		16	17	18	19	20
3a Setmana	Primer	Mongeta verda amb patata i pastanaga	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Lleties saltejades amb verdures (sense patates)	Macarrons s/gluten a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de pèsols, ceba i patata
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç amb salsa verda	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 la temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		23	24	25	26	27
4a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Cigrans amb olives negres, tomàquet i blat de moro	Paella de verdures	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Fricandó de vedella s/gluten amb xampinyons	Seitó arrebossat s/gluten amb hortalisses saltejades (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
		30	31			
5a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures			
	Segon	Gall d'indi al forn amb ceba al forn	Mandonguilles de porc s/gluten a la jardinera			
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives			
	Postre	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada			

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.