



MENÚ SENSE GLUTEN - FEBRER 2025

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Arròs integral amb salsa de verdures (carbassó i pastanaga) Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada	Crema pastanaga i taronja Enciams variats + crudité Mandonguilles mixtes (vedella i porc) a la jardineria Fruita de temporada	Patata, pèsols i coliflor al vapor Enciams variats + crudité Estofat de llenties i arròs Fruita de temporada	Patates estofades amb verduretes Enciams variats + crudité Peix S/M enromescat -no gluten- amb grapat de cereals Fruita de temporada	FESTIU
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Macarrons -no gluten- amb tomàquet Enciams variats + crudité Mongetes blanques amb verdures al forn Fruita de temporada	Crema de porros i peres Enciams variats + crudité Peix S/M amb patata i picada verda Fruita de temporada	Llenties estofades amb carbassa i coliflor Enciams variats + crudité Truita de carbassó amb patates Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de verdures (carbassó i pastanaga) Enciams variats + crudité Hummus de cigrons amb crostons de pa -no gluten- i crudités vegetals Fruita de temporada	Verdures al vapor (pastanaga, pèsols i patata) Enciams variats + crudité Estofat de porc i bolets amb cereals logurt natural ECO
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Llenties estofades amb sofregit Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada	Crema de carbassó amb crostons de pa -no gluten- Enciams variats + crudité Arròs 3 delícies (pastanaga, pebrots i pèsols) logurt natural ECO	Espaguetis -no gluten- amb salsa de pesto Enciams variats + crudité Peix S/M al forn amb salsa d'all cremat Fruita de temporada	Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga) Enciams variats + crudité Cigrons estofats amb soja texturitzada Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta - no gluten- Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb mel i romaní Fruita de temporada
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Coliflor, pèsols i patata al vapor Enciams variats + crudité Estofat de llenties i pastanaga amb tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa Enciams variats + crudité Truita de patates Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de verdures (carbassó i pastanaga) Enciams variats + crudité Hamburguesa mixte (vedella i porc) amb tomàquet provençal -no gluten- Fruita de temporada	Puré de patates amb verduretes Enciams variats + crudité Cigrons enromescats -no gluten- i espinacs Fruita de temporada	Lasanya vegetal - no gluten- (Hand made) Enciams variats + crudité Peix S/M al forn amb picada verda logurt natural ECO

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet, lombarada, olives...). Es potenciaran el consum de fruites fresques, variada i de temporada. Es potenciarà en consum de farinacis integrals com: pa, pasta, arròs, cereals... Estem treballant juntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per a oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús.