

# SENSE GLUTEN: MARÇ

| Dilluns 2   | Dimarts 3  | Dimecres 4   | Dijous 5  | Divendres 6   |
|---|--|--|---|---|
| Trinxat de col fresc amb patata<br>Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i api<br>Fruita de temporada | Crema de carbassó<br>Botifarra a la planxa amb enciam i olives<br>Natilles de xocolata   | Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge<br>Filet de lluç meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada         | Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga<br>Trita a la francesa amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada | Arròs a la milanesa<br>Pollastre al forn amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada               |
| Dilluns 9   | Dimarts 10   | Dimecres 11  | Dijous 12   | Divendres 13  |
| Crema de verdures de temporada amb quinoa<br>Trita de patata amb enciam i olives<br>Iogurt                                | <b>Arròs (INTEGRAL) amb tomàquet (a elecció del centre)</b><br>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | Llenties estofades amb patata, pastanaga i tomàquet<br>Llenguadina al forn amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada  | Bròquil i patata<br>Gall dindi estofat amb verduretes<br>Fruita de temporada  | Brou d'au amb pasta sense gluten i ou<br>Rodó de vedella al forn amb xampinyons<br>Fruita de temporada  |
| Dilluns 16  | Dimarts 17   | Dimecres 18  | Dijous 19   | Divendres 20  |
| Arròs amb verdures<br>Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                                 | Crema de carbassa<br>Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                         | Mongeta tendra, patata i pastanaga<br>Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i api<br>Iogurt   | Arròs amb peix<br>Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                               | Cigrons estofats amb patata i pastanaga<br>Trita de carbassó amb enciam i olives<br>Fruita de temporada |
| Dilluns 23  | Dimarts 24   | Dimecres 25  | Dijous 26   | Divendres 27  |
| Coliflor amb patata gratinats<br>Pollastre amb salsa de llimona enciam i tomàquet<br>Iogurt                               | Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)<br>Llom a la planxa amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                           | Llenties estofades amb patata, pastanaga i tomàquet<br><b>Trita d'espínacs/Trita a la francesa amb enciam i tomàquet (a elecció del centre)</b><br>Fruita de temporada | Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge<br>Bacallà al forn amb samfaina<br>Fruita de temporada                    | Crema de pastanaga<br>Broquetes de gall dindi amb patates<br>Fruita de temporada                        |
| Dilluns 30  | Dimarts 31   |  |   |   |
| Mongeta tendra, pastanaga i patata<br>Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i api<br>Iogurt                | Brou de peix amb pasta sense gluten i ou<br>Trita de patata amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                                       |  |   |   |

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, làctics).

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

\*Arrebossat pel cuiner (sense gluten, llet ni ou).

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.  
Plat fred: Temperatura de conservació  $\leq 8^{\circ}\text{C}$ . Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.  
Tot el menjar és per a consum immediat.

