



# SENSE GLUTEN: FEBRER



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Crema de carbassó	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge	Trinxat de col fresc amb patata	Pèsols amb patata	Arròs amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga	Fingers de gall dindi (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro	Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb enciam i tomàquet	Filet de lluç meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i olives
Natilla de xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Bròquil i patata	Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga	Arròs amb peix	Crema de verdures de temporada amb quinoa	<b>Arròs INTEGRAL (a elecció del centre)</b> amb tomàquet
Gall dindi estofat amb verdures	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Truita de patata amb enciam i olives	Rodó de vedella al forn amb xampinyons i patates palla
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19 <u>Dia de la proteïna vegetal</u>
Brou de peix amb pasta sense gluten	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)	Crema de carbassa i mongetes seques	Espinacs amb patata saltats amb all	Llenties estofades amb patata, pastanaga i tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i olives	Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i tomàquet	Pollastre a la llimona amb patates palla	Botifarra a la planxa amb amanida	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Mongeta tendra, patata i pastanaga	Cigrans estofats amb patata i pastanaga	Arròs amb tomàquet	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge	Crema de pastanaga
Pollastre amb allada amb enciam i pastanaga	<b>Truita d'espinacs/Truita a la francesa (a elecció del centre)</b> amb enciam i tomàquet	Llom a la planxa amb enciam i olives	Bacallà al forn amb samfaina	Broquetes de gall dindi amb patates
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fagoner, seitó.

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

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

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.

