

Menú 4 Cantons- sense gluten



DIMARTS 1

Mongeta tendra amb
Patates
Pollastre a la brasa
amb xampinyons

Fruita del Temps

DIMECRES 2

Cigrons Estofats

Filet de gall amb salsa
verda, enciam i olives

Fruita del Temps

DIJOUS 3

Sopa d'au i verdures
Truita de patata i
ceba amb tomàquet al
forn

Iogurt

DIVENDRES 4

Paella de Carn i Peix

Pollastre al forn amb
Amanida d'Enciam i
Pastanaga

Fruita del temps

DILLUNS 7

Pasta a la Bolonyesa
(Carn i Tomàquet)

Til·la pia al Forn amb
Ceba

Fruita del Temps

DIMARTS 8

Llenties amb Verdures

Gall dindi estofat amb
patata dau

Fruita del Temps

DIMECRES 9

Arròs 3 delícies

Ous gratinats amb
enciam i blat de moro

Fruita del Temps

DIJOUS 10

Crema de carbassa
amb rostes
Hamburguesa de
Vedella amb formatge
i patates

Flam

DIVENDRES 11

Patates estofades
amb sípia
Escalopa de carn
magra amb enciam i
olives

Fruita del temps

DILLUNS 14

Vacances de Setmana
Santa

DIMARTS 15

Vacances de Setmana
Santa

DIMECRES 16

Vacances de Setmana
Santa

DIJOUS 17

Vacances de Setmana
Santa

DIVENDRES 18

Vacances de Setmana
Santa

PASQUA



DIMARTS 22

Macarrons carbonara
Peix arrebossat amb
Amanida d'Enciam i
Pastanaga

Fruita amb almívar

DIMECRES 23

Arròs amb tomàquet
Cuixetes de pollastre
al forn amb amanida
de tomàquet
Fruita del Temps



DIJOUS 24

Mongeta Verda amb
Patates
Mandonguilles de
vedella amb
Xampinyons

Iogurt

DIVENDRES 25

Estofat de mongetes
blanques
Truita francesa amb
amanida d'enciam

Fruita del temps

DILLUNS 28

Arròs caldós
Lluç arrebossat amb
enciam i blat de moro

Fruita del Temps

DIMARTS 29

Crema de carbassó
amb rostes
Pasta gratinada amb
carn

Fruita del Temps

DIMECRES 30

Fideus a la cassola
Truita de pernil amb
Enciam i Olives

Fruita del Temps



Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment
pel CESNUT / www.cesnut.com

Tots els segons plats van acompanyats
de guarnició: Amanida, Patates fregides,
Xips o Verdures.
Les Fruites del temps son: Pera, Plàtan,
Poma, Taronja, Mandarina, Meló, Xindria,
Prèssec, Kiwi.....

Res més lliure que la imaginació /

Anònim