

Menú Quatre Cantons - sense gluten



FEBRER 2014



www.alimentart.com

DILLUNS 3

Pasta amb Formatge

Lluç al Forn amb Enciam i
Blat de Moro

Fruita del Temps

DIMARTS 4

Llenties amb patata

Ous farcits amb Enciam i
Blat de Moro

Fruita del Temps

DIMECRES 5

Mongeta tendra amb
Patates

Pernilets de pollastre amb
Enciam i Olives

Fruita del Temps

DIJOUS 6

Arròs amb Tomàquet

Peix al forn amb Amanida
d'Enciam

Iogurt

DIVENDRES 7

Sopa d'Au

Salsitxes de Porc amb
Tomàquet i Xips

Fruita del Temps

DILLUNS 10

Olla de patates estofades

Filet de Til·la pia al Forn
amb Amanida d'Enciam i
pastanaga

Fruita del Temps

DIMARTS 11

Mongeta tendra amb patata

Pollastre al Forn amb salsa
pisto

Fruita del Temps

DIMECRES 12

Sopa de Peix amb Gambetes
i pasta

Llom arrebossat amb
Enciam i Pastanaga

Fruita del Temps

DIJOUS 13

Arròs amb Verdurettes

Hamburguesa de Vedella a
la Planxa amb Formatge i
Amanida d'Enciam

Iogurt

DIVENDRES 14

Cigrons amb Xoriç

Truita Francesa amb
tomàquet natural amanit

Fruita del Temps

DILLUNS 17

Fideus a la Cassola

Pollastre arrebossat amb
Amanida d'Enciam i Blat de
Moro

Fruita del Temps

DIMARTS 18

Macarrons a la bolonyesa

Filet de Lluç al Forn amb
Amanida d'Enciam

Fruita del Temps

DIMECRES 19

Paella Mixta

Truita de formatge amb
Amanida d'Enciam i Olives

Fruita del Temps

DIJOUS 20

Crema de verdures

Pollastre al Allet amb
patates xips

Flam d'ou

DIVENDRES 21

Mongetes Blanques
Estofades

Magra a la Planxa amb
Patates xips

Fruita del Temps

DILLUNS 24

Pasta amb Tomàquet

Halibut al Forn amb
Amanida d'Enciam

Fruita del Temps

DIMARTS 25

Patates Estofades

Mandonguilles amb
Pastanaga

Fruita del Temps

DIMECRES 26

Llenties estofades

Gall dindi amb salseta

Fruita del Temps

DIJOUS 27

Arròs Tres Delícies Casolà
(Blat de Moro, Olives i
Pernil)

Ous gratinats amb enciam i
oliives

Iogurt

DIVENDRES 28

Mongeta tendra amb patata

Pollastre arrebossat amb
Amanida d'Enciam

Fruita del Temps

Menús Revisats Dietètica i Nutricional-ment pel CESNUT / www.cesnut.com

L'important es no deixar de fer-se preguntes / Albert Einstein

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.....