



MENÚ SENSE GLUTEN novembre 2020

De beguda:
aigua de font

El pa és sense
gluten.

S'usen pastes i
farina
aptes per a
celiaquia.

La pasta i l'arròs
són integrals.

Aliments
ecològics: arròs,
pasta, llegum, i
algunes fruites i
hortalisses

Aquest mes, de
fruita: poma,
pera, plàtan,
nectarina,
préssec, síndria,
meló i raïm

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, verat en llauna i blat de moro Llenties estofades Fruita fresca	Patata i mongeta Llom de porc arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc i amanida d'enciam, tomàquet i olives logurt natural	Pèsols i patata Ous amb salsa de tomàquet Fruita fresca	Sopa de pistons Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Bacallà amb tomàquet Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Broqueta de pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Vichisoise (crema de porro) Macarrons a la bolonyesa de llenties i amanida d'enciam, germinats i sèsam logurt natural	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i ou dur Cigrons estofats amb verdures Fruita fresca	Fideus a la cassola amb cap de llom i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol Fruita fresca
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Espirals a la napolitana Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Crema de pastanaga i moniato Hamburguesa de porc i vedella, i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Mongetes seques amb sofregit de tomàquet Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro Arròs a la marinera Fruita fresca	Patata i bròcoli Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Espaguetis a la italiana Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Menestra de verdures i patata Gall dindi a daus marinat i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Crema de llenties i verdures Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca	Arròs integral amb verdures Calamar a l'andalusa i amanida d'enciam, germinats i sèsam logurt natural	Sopa de galets i cigrons Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita fresca