

SOPAR RECOMANAT DE TARDOR-HIVERN

SENSE GLUTEN

	Setmana 1	Setmana 2	Setmana 3	Setmana 4	Setmana 5
DILLUNS	<p>Crema de verdures.</p> <p>Salsitxes (sense gluten) a la planxa amb tires de pebrot verd i vermell.</p> <p>Làctic</p>	<p>Amanida d'enciam amb germinats.</p> <p>Macarrons (sense gluten) amb tonyina i salsa de tomàquet.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Bledes amb patata.</p> <p>Espatlles de conill a l'allet.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Crema de verdures amb torradetes de pa sense gluten.</p> <p>Pinxos de gall d'indi amb escarola.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Crema de carbassó.</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet i ceba.</p> <p>Làctic.</p>
DIMARTS	<p>Amanida de tomàquet, formatge fresc i tonyina amb orenga per damunt.</p> <p>Truita de patata, carbassó i ceba.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Espinacs amb patata.</p> <p>Filet de pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet.</p> <p>Macedònia.</p>	<p>Crema de carbassó.</p> <p>Filet de gall d'indi a la planxa amb pastanaga rallada i blat de moro.</p> <p>Macedònia.</p>	<p>Mongeta verda saltejada amb pernil salat.</p> <p>Corder a la planxa.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Bledes amb patata.</p> <p>Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i blat de moro.</p> <p>Macedònia.</p>
DIMECRES	<p>Bledes amb patata.</p> <p>Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i blat de moro.</p> <p>Macedònia.</p>	<p>Pèsols amb pernil salat.</p> <p>Peix al forn amb base de ceba i pastanaga.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Espirals (sense gluten) a la bolonyesa (amb salsa de tomàquet, carn picada de vedella i formatge ratllat).</p> <p>Làctic.</p>	<p>Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives.</p> <p>Biquinis de pernil dolç i formatge. (pa sense gluten)</p> <p>Macedònia.</p>	<p>Sèmola d'arròs.</p> <p>Filet de vedella ala planxa amb cors de carxofa.</p> <p>Làctic.</p>
DIJOUS	<p>Sèmola d'arròs.</p> <p>Truita a la francesa amb rotlles de pernil dolç i formatge i enciam.</p> <p>Làctic</p>	<p>Bròquil amb pastanaga saltejat a l'allet.</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates xips.</p> <p>Làctic</p>	<p>Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, espàrrecs blancs i olives.</p> <p>Pizza casolana (base sense gluten) de tonyina, xampinyons i formatge.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p>Arròs amb pèsols, pastanaga i truita a la francesa.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Sopa de lletres (pasta sense gluten).</p> <p>Peix a la planxa amb patates fregides.</p> <p>Làctic.</p>
DIVENDRES	<p>Sopa juliana (pasta petita sense gluten i trossets de verdures).</p> <p>Lluç a la planxa amb patates fregides.</p> <p>Gelatina amb trossets de fruita del temps.</p>	<p>Crema de pastanaga.</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p>Cigrons estofats amb patata, pastanaga i ceba.</p> <p>Afegir-hi un ou dur ratllat.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Espaguetis (sense gluten) amb salsa de tomàquet, xampinyons i pernil dolç. Afegir-hi formatge ratllat.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p>Bròquil gratinat.</p> <p>Peix a la planxa amb tomàquet amanit.</p> <p>Fruita del temps.</p>

Any 2014 -15	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL
Setmana Menú	15 al 19 1	6 al 10 4	3 al 7 3	1 al 5 2	8 al 9 1	2 al 6 5	2 al 6 4	7 al 10 3
Setmana Menú	22 al 26 2	13 al 17 5	10 al 14 4	9 al 12 3	12 al 16 2	9 al 12 1	9 al 13 5	13 al 17 4
Setmana Menú	30 al 3 3	20 al 24 1	17 al 21 5	15 al 19 4	19 al 23 3	16 al 20 2	16 al 20 1	20 al 24 5
Setmana Menú		27 al 30 2	24 al 28 1	22 al 23 5	26 al 30 4	23 al 27 3	23 al 27 2	27 al 30 1