

MARÇ

CURS 2016-2017

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs a la napolitana · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets pastanaga · Bacallà al forn amb ceba, tomàquet i patata · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròcoli, col·liflor i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Escalopa de vedella arrebosada amb farina de cigro amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
	3	4	5	6
	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus d'arròs a la cassola amb verdures · Butifarra al forn amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb tomàquet · Truita de patates i amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb verdures · Escalopa de vedella arrebosada amb farina de cigrons i amanida d'enciams i ravenets · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pasta s/gluten · Luç al forn amb patata i ceba · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat amb formatge · Gall dindi guisat amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps
	10	11	12	13
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro · Lassanya s/gluten de llentíes i arròs integral amb beixamel s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Llom a la planxa amb patates xips · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb verdures · Pollastre guisat amb porro i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb costelló · Maires arrebossades amb farina de cigrons i amanida d'enciams i pastanaga · logurt
	17	18	19	20
	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs a la bolonyesa · Truita de calçots amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Formatge amb codony 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Marmitako de bonítol · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa sopa de psata s/gluten · Pilota s/gluten, verdures mongeta del carai · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb crostonets de pa s/gluten · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · logurt
	24	25	26	27
	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Llentíes guisades amb xoriço · Hamburguesa de pollastre a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, tonyina, ou dur i de tomàquet · Fricandó de vedella arrebosat amb farina de cigro amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb espinacs · Carn magra arrebosada amb amb farina de cigro i amanida d'enciams · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Bacallà al forn amb ceba tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb fideus d'arròs i sèmola de blat de moro · Pizza hortolana s/gluten amb verdures, tomàquet i formatge · Fruita del temps
	31			

Tots els plats estan elaborats per l'equip de cuina del centre, Àlex, Adelina i Mireia, a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada. Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)