



MARZO

CURSO 2016-2017

CELÍACO

LUNES	MARTES	MIÉCOLES	JUEVES	VIERNES
	30	31	Miércoles de Ceniza 1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas guisadas con verduras · Nuestro Bacalao, Fish & Chips /gluten, con salsa de tomate · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirales de arroz a la carbonara s/huevo · Redondo de ternera en salsa · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras con picatostes s/gluten · Empanada s/gluten de atún, sofrito y tomate · Fruta del tiempo
	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrones de arroz a la boloñesa · Tortilla de patatas con ensalada de lechugas y pipas de girasol · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos estofados con verduras · Escalopa de pollo s/gluten con ensalada de lechugas y aceitunas · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinado de acelga con calabaza, patata y queso rallado · Butifarra al horno con ensalada de lechugas y remolacha · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de fideos de arroz · Fricandó de ternera s/gluten con zanahoria · Batido de plátano 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de arroz · Merluza en salsa de tomate con cebolla y patata · Fruta del tiempo
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de tomate a la provenzal con picatostes s/gluten · Lomo de cerdo rustido en salsa · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Alubias del carai con verduras · Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechugas y aceitunas · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col, calabaza y patata · Estofado de pavo s/gluten con zanahoria · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con tomate · Tortilla de champiñones y beicon con ensalada de lechugas y sésamo · Bizcocho s/gluten con yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis de arroz con salsa de queso Suizo y aceitunas negras · Mairas rebozadas con harina de garbanzos y ensalada de lechugas y germinados · Fruta del tiempo
	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa · Sopa de fideos de arroz · "Pilota" s/gluten, verduras y garbanzos · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz integral con verduras · Escalopa de ternera s7gluten con ensalada de lechugas y pera · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas guisadas con chorizo · Pollo con patata y puerro · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza y puerro con kikos crujientes · Albóndigas s/gluten a la jardinera · Yogurt con miel 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideos de arroz a la cazuela con verduras · Caballa al horno con cebolla y tomate · Fruta del tiempo
	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Brócoli, coliflor y patata gratinados con bechamel s/gluten · Salchichas con tomate · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pescado con arroz · Bistec de ternera con puré de patata · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz a la milanesa con jamón y costilla · Tortilla de espinacas y queso · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de garbanzos con tomate, aceituna y huevo duro · Pizza s/gluten con jamón dulce, tomate y mozzarella · Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrones de arroz a la napolitana · Merluza rebozada con harina de garbanzo · Fruta del tiempo
				31

Todos los platos están elaborados por los cocineros del centro a partir de ingredientes frescos, ecológicos de proximidad y de temporada a excepción de la ternera y el pollo teriyaki. Las ensaladas se hacen con lechugas variadas y otros ingredientes según la temporada: pepino, tomate, aceitunas, zanahoria, remolacha, pipas de girasol, sésamo, germinados...

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