



FEBRER 2022 sense gluten ni plvc ni porc



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
2		Crema de pastanaga	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri
		Estofat de gall dindi al curry amb verdures i daus de patata	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Pasta sense gluten amb verdures i daus de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
		Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
3	Crema de verdures amb crostons	Sopa de peix amb Pasta sense gluten	Pasta sense gluten amb salsa de bròquil i ceba sense plvc	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata
	Llenties amb arròs, verdures i comí	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contrauixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
4	Pasta sense gluten amb tomàquet sense formatge ratllat	Trinxat de la Cerdanya de col i patata sense cansalada	Crema de carbassó i llegums	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb Pasta sense gluten
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb verdures	Gall dindi arrebossat sense gluten amb amanida	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous Gras 24	Divendres 25
5	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Bledes bullides amb patata	Crema de carbassa i poma	Llenties guisades amb verdures i curri	Sopa de carn amb Pasta sense gluten
	Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Pasta sense gluten amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Filet de salmó al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca sense gluten ni plvc	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	Pasta sense gluten amb salsa de carbassa sense plvc				
	Hamburguesa de pollastre amb amanida				
	Fruita de temporada				



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva :
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana