



# MARÇ 2022 sense gluten, plvc ni porc



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
1		Crema de verdures sense crostonets	Arros saitejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
2	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i pasta sense gluten) vegetal	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga sense crostons	Pasta sense gluten a la napolitana
	Trita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verduretes i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
3	Bròquil bullit amb patata	Pasta sense gluten amb salsa de pastanaga sense plvc	Mongeta tendra saltada amb patata sense pernil	Sopa amb brou de pollastre i pasta sense gluten	Crema de carbassa i porro
	Peix amb salsa de tomàquet, enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou vegetal i pasta sense gluten	Mongetes blanques estofades
	Estofat de llegums amb verduretes	Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 JORNADA ITALIANA	Divendres
5	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó	Pasta sense gluten amb tomàquet i tonyina	
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	Pizza de verdures sense gluten ni plvc	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam casolà sense plvc	



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



Alguna:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana