

SENSE GLUTEN

endermar
**ENDER
CONSELL**

FEBRER
2021

Febrer curt, amb vint-i-vuit dies se'n surt.

Guarda llenya al llenyer
per quan arribi el febrer
i abriga't bé.

El febrer, com tots els mesos d'hivern,
és un bon mes per a les verdures
i els cítrics estan
en el seu millor moment,
també pots començar a gaudir
de les primeres maduixes,
que inicien l'arribada tímida
de la primavera.

Sol de febrer mai dura un dia sencer.

L'11 de febrer tindrem
Dijous gras o dijous llarder,
també conegut com 'el dia de la truita',
on és costum menjar-la
amb botifarra d'ou.

I l'endemà gaudirem del menú
de carnaval.

I per a Sant Valentí,
l'ametller a florir.



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Risotto de porro i carbassa Goulash de vedella amb pastanaga i patata Fruita del temps	Mongetes blanques estofades amb xoriço (ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell) (*) Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	Crema de carbassa Daus de pollastre amb verdures (ceba, pastanaga, albergínia i mongetaverda) Fruita del temps	(*) Fideus sense gluten a la cassola amb magra (tomàquet, ceba pebrot verd i vermell) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Coliflor amb patata (*) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs a la cubana (tomàquet i oudur) Estofat de pollastre a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps	(*) Sopa de pasta sense gluten Llucet a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Mongeta verda amb patata Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	DIJOUS GRAS Cigrons amb tomàquet i ceba Truita francesa amb botifarra d'ou i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	CARNAVAL Crema de carbassó (*) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
FESTIU	Puré de patates amb bacó Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	DIMECRES DE CENDRA Arròs amb tomàquet i tonyina (*) Llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassó i pastanaga) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	(*) Macarrons sense gluten amb tomàquet i orenga Pollastre a l'all amb patata al caliu logurt
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Paella de verdures (pebrot, pastanaga, carbassó i ceba) Llom adobat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	Llenties amb verdures (carbassó i pastanaga) Truita espanyola amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	(*) Pasta sense gluten saltada amb verdures (ceba, pastanaga, albergínia i mongeta verda) Bacallà amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrotvermell, pebrotverd i ceba) Fruita del temps	Tricolor de verdures (patata, pastanaga i mongeta verda) Estofat de gall d'indi amb xampinyons Fruita del temps	Cigrons amb espinacs Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt