


Febrer 2024

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE GLUTEN

***menú amb pa sense gluten**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS SENSE GLUTEN O SENSE LLENTIES S/GLUTEN ESTOFADES O TRUITA FRANCESA FRUITA DEL TEMPS	2 SOPA CASOLANA AMB PASTA SENSE GLUTEN PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN (CEBA, PEBROT I TOMÀQUET) IOGURT
5 PURÉ DE CARBASSA PAELLA AMB GAMBETES I PEIX (S/MARINERA) FRUITA DEL TEMPS	6 CIGRONS SALTATS O GUISATS CARN MAGRA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	7 SOPA DE PEIX AMB PASTA SENSE GLUTEN TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	8 TASTET DE BOTIFARRA D'OU MINESTRA CASOLANA PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	9 MENÚ DE CARNAVAL PASTA SENSE GLUTEN AMB PESTO DE BRÒCOLI LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT ECOLÒGIC AMB MADUIXA DE TEMPORADA
12 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	13 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	14 MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	15 MACARRONS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I FORMATGE) PEIX AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES IOGURT	16 BLEDA AMB PATATA LASSANYA CASOLANA SENSE GLUTEN O CARN PLANXA FRUITA DEL TEMPS
19 PASTA SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	20 PURÉ DE VERDURES MANDONGUILLES MIXTES (S/GLUTEN) A LA JARDINERA FRUITA DEL TEMPS	21 TRINXAT DE COL I PATATA GALL DINDI EN SALSÀ AMB ARRÒS FRUITA DEL TEMPS	22 LLENTIES S/GLUTEN ESTOFADES AMB VERDURES PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA (S/GLUTEN) AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA FRUITA DEL TEMPS	23 GASTRONOMIA DE PAKISTÁN ARRÒS PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER) DAUS DE POLLASTRE AMB SALSÀ DE IOGURT PAKISTANÍ I AMANIDA POSTRE CASOLÀ S/GLUTEN O IOGURT
26 PASTA SENSE GLUTEN AMB VERDURES (S/SALSÀ DE SOIA) REMENAT D'OUS AMB XAMPINYONS I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	27 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL) PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB CEBA I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	28 CREMA DE LLEGUMS (LLENTIA SENSE GLUTEN) LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	29 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES ESCALOPA CASOLANA (S/GLUTEN) AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.
Ús de sal iodada per cuinar.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Peix fresc de les Ilotes de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.



*Carnestoltes,
gresca i xerino!**



*Un cop al mes, unes postres
casolanes*

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

