



DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
MENESTRA DE VERDURES CASOLANA GALL D'INDI ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE BLAT DE MORO (SENSE TRACES DE PEIX) AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS 3 DELÍCIES LLUÇ AMB SALSAS VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	TALLARINS AMB TOMÀQUET I FORMATGE (PASTA SENSE GLUTEN) PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA IOGURT	LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA, PEBROT I CEBA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
CREMA DE VERDURES I PÈSOLS FIDEUÀ DE PEIX (FIDEUS SENSE GLUTEN, SENSE TRACES DE GLUTEN) O FIDEUÀ DE CARN FRUITA DEL TEMPS	MONGETA, PASTANAGA I PATATA AL VAPOR TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA IOGURT	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES SALSITXES DE PORC (SENSE GLUTEN) AMB CEBA CONFITADA I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS SALTEJAT AMB CARBASSÓ I CEBA PERNILETS DE POLLASTRE A LES HERBES PROVENÇALS I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	SOPA MINISTRONE AMB PASTA (PASTA SENSE GLUTEN) RAP AL FORN AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS AMB PESTO D'ESPINACS (PASTA SENSE GLUTEN) MANDONGUILLES DE CARN (SENSE GLUTEN) AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA PAELLA MARINERA (SENSE TRACES DE GLUTEN) O PAELLA DE CARN FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS I PATATA SALTEJATS AMB CEBA POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	GASTRONOMIA DE POLÒNIA ROSOL Z KURY (PASTA SENSE GLUTEN) GOULASH POSTRE SENSE GLUTEN

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
ESPAGUETIS A LA CREMA (SENSE GLUTEN) TRUITA DE PERNIL CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE LLENTIES AMB TOMÀQUET I ENCIAM LLUÇ AMB SALSAS I VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	MONGETA TENDRA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE BLAT DE MORO I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	SOPA D'AU AMB PASTA (PASTA SENSE GLUTEN) ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31
CREMA DE CARBASSÓ PIZZA CASOLANA (MASA SENSE GLUTEN) FRUITA DEL TEMPS	LLESQUES DE PATATA AMB VERDURETES GRATINADES TRUITA FRANCESA CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA IOGURT	ARRÒS AMB TOMÀQUET FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS SALTEJATS AMB PASTANAGA I CEBA (PASTA SENSE GLUTEN) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, poma, mandarines...
Es servirà pa integral.
Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.
Ús de sal iodada per cuinar
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Menús valorats nutricionalment per:
Aroa Espinosa Ruiz
Nº col·legiada CAT 001178

Per al Març un nou reptet!
Atreveix-te a descobrir les fruites en aquesta sopa de lletres.



P	L	A	T	A	N	R	S	U	M
E	T	M	E	L	O	Q	R	S	A
R	P	O	U	J	M	W	F	L	D
A	E	N	P	R	U	N	A	R	U
G	K	T	X	M	P	A	W	J	I
C	I	R	E	R	E	S	O	M	X
M	W	O	M	A	G	R	A	N	A
R	I	K	Q	R	Q	A	L	O	D

Un cop al mes, postre casola