cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

# Menú sense gluten – Març 2022

Menú diari
**Valor nutricional**

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| | 1<br>Arròs amb verdures<br>Lluç al forn<br>amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada | 2<br>Saltejat de mongeta<br>tendra amb patata<br>Pernilets de pollastre<br>al chilindrón<br>Fruita de temporada | 3<br>Cigrons estofats<br>amb verduretes<br>Bacallà al forn<br>amb tomàquet provençal<br>Fruita de temporada | 4<br>Macarrons a la Napolitana<br>s/Gluten<br>Truita de carbassó i<br>patata<br>amb enciam i olives<br>Iogurt natural |
| 7<br>Arròs amb verdures<br>Lluç a la planxa<br>amb amanida<br>Fruita de temporada | 8<br>Bròquil amb patates<br>Gall dindi amb salsa<br>amb xampinyons i<br>pastanaga<br>Fruita de temporada | 9<br>Llenties pardines<br>amb verdures<br>Truita de patata<br>amb tomàquet amanit<br>Fruita de temporada | 10<br>Sopa marinera de lluç<br>s/Gluten<br>Llom de porc a la planxa<br>amb salsa i enciam<br>Fruita de temporada | 11<br>Espirals s/Gluten a la<br>italiana<br>Bacallà al forn<br>amb enciam i pastanaga<br>Iogurt natural |
| 14<br>Mini mongetes blanques<br>estofades<br>Ventresca de lluç al forn<br>amb samfaina<br>Fruita de temporada | 15<br>Arròs amb tomàquet<br>Truita de patata<br>amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada | 16<br>Pèsols amb patates<br>Botifarra de porc<br>amb amanida<br>Fruita de temporada | 17<br>Crema de verdures<br>de l'hort<br>Pollastre al forn<br>amb patata al caliu<br>Fruita de temporada | 18<br>Tallarines s/gluten<br>campestres<br>Croquetes s/gluten<br>amb tomàquet amanit<br>Iogurt natural |
| 21<br>Sopa de pollastre<br>amb pasta s/Gluten<br>Pollastre a la planxa<br>amb xips<br>Fruita de temporada | 22<br>Macarrons s/gluten<br>amb tomàquet<br>Suprema de lluç<br>amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada | 23<br>Mongeta tendra<br>amb patata<br>Hamburguesa de vedella<br>amb amanida<br>Fruita de temporada | 24<br>Cuit de cigrons estofats<br>Truita de verdures i patata<br>amb tomàquet provençal<br>Fruita de temporada | 25<br>Arròs a la cassola<br>Bacallà al forn<br>amb enciam i pastanaga<br>Iogurt natural |
| 28<br>Escudella barrejada<br>s/Gluten<br>Pollastre a la planxa<br>amb amanida<br>Fruita de temporada | 29<br>Arròs amb tomàquet<br>Salsitxes de porc<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | 30<br>Espaguetis s/gluten<br>amb tomàquet<br>Truita de patata i ceba<br>amb tomàquet amanit<br>Fruita de temporada | 31<br>Llenties guisades<br>amb verdures<br>Pollastre al forn<br>amb tomàquet i ceba<br>Fruita de temporada | |

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

**Recepta de crema de fruits secs:**

Escollim el fruit sec que més ens agradi (avellana, ametlla, anacard,...) el posem en un processador d'aliments i el triturem fins que quedi una massa densa. El tornem a triturar una mica més i quedarà la crema de fruit sec. No cal que afegim cap ingredient més. La podem prendre untada amb llesques de fruita fresca.

Escola **ARRELS**

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra . Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B