

NO GLUTEN



Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal

Arròs **ECO** a la napolitana
 amb sofregit de tomàquet casolà
Llenties s/gluten estofades
 amb verdures **ECO** de temporada
 Pinya en el seu suc

Dijous 9

Crema de verdures **ECO**
 Truita de patata i ceba
 amb niu d'enciams
 Fruita **ECO** de temporada

Divendres 10

Espirals s/gluten amb sofregit de verdures
 amb formatge ratllat
 Lluç al forn en salsa verda
 amb enciam i olives
 Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 13

Arròs de verdures **ECO**
 Botifarra de porc
 amb enciam i blat de moro
 logurt **ECO** a granel

Dimarts 14. Ens ho mengem tot

Trinxat de bròquil amb patata **ECO**
 Pernilets a les fines herbes
 amb enciam i pastanaga
 Taronja **ECO**

Dimecres 15

Cigrons **ECO** estofats
 amb verdures **ECO** de temporada
 Truita d'espínacs
 amb niu d'enciams
 Fruita **ECO** de temporada

Dijous 16

Sopa de l'hort s/gluten
 amb verdures i pasta
Peix fresc segons mercat
 Fruita **ECO** de temporada

Divendres 17. Dia de proteïna vegetal

Crema de porros **ECO**
 Mongetes seques **ECO** amb all i julivert
 Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 20

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet
Filet d'abadejo al forn
 amb niu d'enciams
 Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 21

Cassoleta de cigrons **ECO**
 amb verdures **ECO** de temporada
 Truita de pastanaga
 amb enciam i remolatxa
 Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 22

Gratinat de coliflor amb patata **ECO**
 amb formatge ratllat
Hamburguesa de vedella ecològica
 amb enciam i blat de moro
 logurt **ECO** a granel

Dijous 23. Dia de proteïna vegetal

Espaguetis s/gluten saltejats
 amb verdures **ECO** SENSE salsa de soja
Llenties s/gluten estofades
 amb verdures **ECO** de temporada
 Fruita **ECO** de temporada

Divendres 24

Tricolor de verdures
 amb mongeta verda, pastanaga i patata
 Pollastre amb salsa de poma
 Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 27

Crema de pastanaga **ECO**
 Magre de porc estofat amb patata
 Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 28

Mongetes blanques **ECO** estofades
 Truita de xampinyons
 amb niu d'enciams
 Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 29

Arròs **ECO** al curri
 Pollastre a l'allet
 amb enciam i pastanaga
 Fruita **ECO** de temporada

Dijous 30

Macarrons s/gluten a la napolitana
Peix fresc segons mercat
 amb enciam i olives
 logurt **ECO** a granel

Divendres 31. Dia de proteïna vegetal

Patates estofades amb verdures **ECO**
 Cigrons **ECO** saltejats amb all i julivert
 Fruita **ECO** de temporada

