




## Març 2017 SENSE GLUTEN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valor nutricional
		1 Llenties amb sofregit Truita de patates amb tall de formatge postres	2 Mongeta tendra i patata al vapor Mandonguilles guisades amb xampinyons s/g postres	3 Vichyssoie Cordon blue s/g amb patates al graten postres 	Kcal: 603 HC: 38% Prot: 26% Lip: 36%
6 Fideuà s/g lluç amb tomàquet fresc i pastanaga postres	7 Arròs amb tomàquet i tonyina Contraeixxa de pollastre planxa amb xips postres	8 Escudella catalana s/g Hamburguesa de vedella planxa amb salsa de tomàquet postres	9 Cigrons estofats Caço amb salsa verda postres	10 Crema de carbassa amb crostons Croquetes cassolanes amb tomàquet natural postres	Kcal: 620 HC: 47% Prot: 26% Lip: 27%
13 Brou d'au amb pistons s/g Butifarra al forn i puré de patates postres	14 Patates guisades amb costella Filet de llenguado enfarinat s/g amb enciam i olives postres	15 Macarrons amb beixamel s/g E.I. macarrons amb salsa tomàquet s/g Pernilets pollastre forn amb patata roda postres	16 Crema de carbassó amb crostons Rodo de gall dindi al forn amb verduretes postres	17 Mongetes estofades E.I. llenties Truita de carbassó amb tall de formatge postres	Kcal: 588 HC: 42% Prot: 26% Lip: 32%
20 Paella mixta Raves de calamar s/g amb tomàquet natural postres	21 Tallarines a la carbonara s/g Salsitxes al forn amb enciam tricolor i pipes postres	22 Crema d' espinacs amb crostons pollastre arrebosat s/g amb patates amb pell al forn postres	23 Llenties amb sofregit Hamburguesa de vedella amb salsa de tomàquet postres	24 Mongeta tendra i patata al vapor Filet palometa forn amb salsa postres	Kcal: 617 HC: 49% Prot: 26% Lip: 25%
27 Brou d'au amb pasta menuda s/g Mandonguilles s/g a la jardinera postres	28 Espaguetis amb tomàquet s/g Llibrets de llom s/g amb enciam postres	29 Arròs a la cubana Filet de llenguado amb amanida postres	30 Menestra de verdures al vapor Pollastre a la llimona postres	31 Cigrons amb verdures E.I. llenties Pizza 4 estacions s/g postres	Kcal: 610 HC: 47% Prot: 25% Lip: 28%

Menú revisat per: Josep Gou Gratacós  
Farmacèutic i nutricionista, col·legiat 12481 (CALITEC)

