

FEBRER

CURS 2016-2017

**CELÍAC - S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures.</li> <li>· Croquetes de mill S/lactosa arrebossades amb farina de cigró i amanida d'enciams</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Maires arrebossades amb farina de cigrons amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</li> <li>· Mandonguilles s/lactosa ni s/gluten amb salsa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
			8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros amb crostonets de pa s/gluten</li> <li>· Pollastre guisat amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs a la napolitana</li> <li>· Carn magra arrebossada amb farina de cigró i amanida d'enciams</li> <li>logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del ganxet guisada amb verdures</li> <li>· Truita de patates s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Lluç al forn amb ceba i patata</li> <li>· logurt de soja amb mel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de pasta s/gluten</li> <li>· Pilota s/gluten ni s/lactosa, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
			15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb verdures</li> <li>· Fricandó de vedella s/gluten amb xampinyons i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Lassanya s/gluten de lleties i arròs integral amb beixamel s/gluten ni s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs a la carbonara s/lactosa</li> <li>· Bacallà al forn amb ceba i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Escalopa de pollastre arrebossada amb farina de cigro i amanida d'enciams</li> <li>logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de calçots s/lactosa i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
			22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus d'arròs a la cassola amb sèpia</li> <li>· Llom a la planxa amb salsa de ceba i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pasta s/gluten</li> <li>· Pilota de vedella s/gluten ni s/lactosa amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb ceba i patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures s/lactosa i arrebossades amb farina de cigró</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>Dijous Gras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs de verdures amb costelló</li> <li>· Truita de butifarra s/lactosa i mongeta del ganxet amb amanida d'enciams</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb "kikos" mòlts</li> <li>· Pizza s/gluten de tomàquet i pernil dolç</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p><b>FESTA DE LLIURE</b></p> <p><b>DISPOSICIÓ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Salsitxes amb tomàquet i patates xips</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>			

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Sandra i Lourdes, a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada. Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)