



MENÚ FEBRER 2023

ESPECIAL AL·LÈRGIA GLUTEN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 de febrer	2 de febrer	3 de febrer
		NACHOS AMB GUACAMOLE alvocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro	SOPA DE FIDEUS api, porro, nap, xiribia, col, pastanaga, patata i pasta seca sense gluten	LLENTIES ESTOFADES llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga
		CIGRONS ESTOFATS cigrons pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AMANIT ou pasteuritzat, patata i tomàquet amanit	POLLASTRE ROSTITA LA CATALANA pollastre, all, ceba, tomàquet, prunes, canyella i pinyons
		PLÀTAN	TARONJA	PERA
6 de febrer	7 de febrer	8 de febrer	9 de febrer	10 de febrer
HUMMUS DE CIGRONS cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa sense gluten	SOPA D'ARRÒS AMB VERDURES arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carbassó	CREMA DE XAMPINYONS xampinyons, ceba, porro, patata, carbassó i pastanaga	AMANIDA DE TOMÀQUET cogombre, olives i pastanaga	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga
ESTOFAT DE SÈPIA I PÈSOLS AMB PATATA sèpia, patata, ceba, porro, pebrot vermell, all, tomàquet triturat i pèsols	GALL DINDI A LA PLANXA AMB CARXOFES SALTEJADES pit de gall dindi i carxofes	REMENAT D'OU AMB ESPÀRRECS ou líquid pasteuritzat i espàrrecs	FIDEUÀ VEGETAL fideus sense gluten, pastanaga, porro, ceba, all, tomàquet natural i pebrot vermell	HAMBURGUESA DE LLEGUM AMB COGOMBRE I OLIVES NEGRES preparat de proteïna de llegum, cogombre i olives negres
IOGURT NATURAL AMB NOUS 13 de febrer	TARONJA 14 de febrer	POMA 15 de febrer	KIWI 16 de febrer	PLÀTAN 17 de febrer
ESPIRALS AL PESTO ROSSO pasta seca sense gluten, tomàquet triturat, ceba, all i alfàbrega fresca	AMANIDA DE L'HORT enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives	CREMA DE PÈSOLS pèsols, porro, ceba, all i patata	BRÒQUIL AMB PATATA bròquil i patata	MENÚ CARNESTOLTES SOPA DE MANI (Àfrica occidental) mantega de cacauet, brou de verdures, ceba, llet de coco i llenties
LLUÇ AL FORN filet de lluç, patata, ceba dolça, all i tomàquet natural	CIGRONS ESTOFATS cigró pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	ESCALOPA DE LLOM AMB ENCIAM carn de porc, ou líquid pasteuritzat, farina de cigró i variat d'enciams	TRUITA DE MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA ou líquid pasteuritzat, mongeta seca, enciam, ceba dolça i blat de moro	PUTJIEKOS (Sud-àfrica) carn de porc, carn de vedella, pollastre, pastanaga, porro, ceba, all, pebrot vermell, tomàquet i patata
IOGURT NATURAL 20 de febrer	PERA 21 de febrer	TARONJA 22 de febrer	POMA 23 de febrer	PLÀTAN 24 de febrer
	MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT mongeta blanca, all, julivert i oli d'oliva verge	SOPA DE VERDURES AMB ESTRELLES api, porro, nap, xiribia, col, pastanaga, patata i pasta seca sense gluten	ARRÒS AMB TOMÀQUET arròs i tomàquet triturat	MENÚ GALLEC EMPANADA GALLEGA AMB TONYINA masa d'empanada, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, tomàquet i tonyina
	BACALLÀ AMB SALSINA DE PEBROT VERMELL GRATINAT AMB XIPS DE VERDURES llom de bacallà, pebrot vermell, ceba dolça, porro, all i nata líquida i xips de verdura	WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES gall dindi, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, gingebre, all, oli de sèsam i soja	TRUITA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ AMB ENCIAM ou líquid pasteuritzat, albergínia, carbassó i enciam	POTE GALLEC col, verds de col, xoriço, patata i mongeta
	IOGURT NATURAL	PLÀTAN	POMA	BROWNIE SENSE GLUTEN
27 de febrer	28 de febrer	CARNESTOLTES		Producte ecològic i de proximitat
AMANIDA DE TOMÀQUET tomàquet, blat de moro, cogombre i olives	VICHYSOISSE porro, ceba, patata i brou de verdures			Producte integral
ARRÒS AMB POLLASTRE ceba, all, porro, pebrot vermell, brou de verdures, arròs integral i pollastre	SUQUET DE PEIX patata, all, tomàquet triturat, julivert, ceba, pastanaga, rape, lluç, gambes i sèpia			km.0 ECO fit el costat de casa
IOGURT NATURAL	PLÀTAN			DIÀ ESPECIAL JOAN MIRÓ GALÍCIA
		MENÚ VEGÀ		