



Catering Vostra Cuina, S.L.

FEBRER 2012

****MENU SENSE GLUTEN****

		Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Llenties amb patates, ceba i pastanaga Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita	Arròs amb tomàquet Llom al forn amb enciam i pastanaga Làctic	Crema de carbassó Truita de patates amb amanida d'enciam i olives Fruita
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Fideuà (<i>sèpia, calamar, gamba, musclos</i>) -pasta sense gluten- Filet de lluç al forn amb verdures Fruita	Cigrons estofats amb pastanaga, ceba i porro Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita	Bròquil amb patates Rodó de vedella al forn amb xampinyons Fruita	Sopa d'au amb ou dur (amb pasta sense gluten) Llom arrebossat amb enciam i blat de moro Làctic	Arròs amb verdures i tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam Fruita
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Sopa de peix (amb pasta sense gluten) Llom al forn amb verdures Fruita	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge Bacallà al forn amb samfaina Fruita	Mongetes seques amb patates i sofregit de tomàquet Salmó a la planxa amb enciam i tomàquet Làctic	Arròs amb pebrot, pèsols, carn i formatge Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita	Crema de verdures (patates, mongeta tendra, pastanaga, pèsols, ceba, porro, espinacs) Pollastre a la planxa amb patates palla Fruita
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
FESTA	Patates, mongeta tendra i ou dur Filet de rosada arrebossat amb enciam i pastanaga Làctic	Crema de cigrons Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita	Arròs amb tomàquet Llom a la planxa amb enciam i patates palla Fruita	Sopa d'au (amb pasta sense gluten) Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Fruita del mes: poma, pera, plàtan, taronja, kiwi i mandarina. Làctic: principalment serà iogurt. Esporàdicament pot ser flam, natilles *Condicions de conservació <u>Plat calent:</u> Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Mantenir en armari calent fins el moment de servir. <u>Plat fred:</u> Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Mantenir al frigorífic fins el moment de servir. <u>Tot el menjar és per consum immediat.</u> ** Els peixos que utilitzem han estat sotmesos a temperatures iguals o inferiors a -20°C durant més de 24 hores, segons RD1420/2006. *** Subministrem habitualment pasta ecològica i fruita de tant en tant (segons mercat).	
Paella mixta (<i>arròs, sèpia, calamar, gamba, musclos, costella porc</i>) Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita	Llenties amb patates, pastanaga i tomàquet sofregit Llom rostit amb salsa de poma i amanida d'enciam i pastanaga Fruita	Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita		

**Els ingredients utilitzats per a l'elaboració d'aquest menú són aptes per a celíacs.

MENU REVISAT PER: MARINA PERUGINI, Llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments. Màster en dietètica i nutrició humana.