



# ESCOLA CATALUNYA

## sense gluten

### Gener 2012

#### Dilluns

**9**  
Arròs a la milanesa  
amb verdures i carn  
de vedella i pollastre

Lluç a la planxa amb  
llimona i enciam  
i blat de moro

Fruita en almívar

#### Dimarts

**10**  
Sopa (sense gluten)  
minestrone (amb  
verdureta picada)

Hamburguesa  
de vedella (sense  
gluten) amb patates al  
caliu

Fruita de temporada

#### Dimecres

**11**  
Macarrons (sense  
gluten) amb tomàquet

Filet de peix carboner  
al forn amb carbassó

Fruita de temporada

#### Dijous

**12**  
Llenties guisades  
amb verdures i arròs

Truita de pernil cuit  
(sense gluten)  
amb enciam i ceba

Fruita de temporada

#### Divendres

**13**  
Mongetes tendres  
amb patates i coliflor

Contracuixa  
de pollastre al forn  
amb poma

Iogurt natural

**16**  
Tallarines (sense  
gluten) amb tomàquet

Filet de peix panga a  
la planxa enciam i  
cogombre

Fruita de temporada

**17**  
Panaché de verdures  
(amb bròquil)

Bistec de pollastre a  
la planxa amb amanida

Iogurt natural

**18**  
Sopa de caldo con pasta  
(sense gluten)

Vedella estofada amb  
pèsols i bolets

Fruita de temporada

**19**  
Arròs blanc amb  
sofregit d'all, ceba i  
tomàquet natural

Truita d'espínacs amb  
amanida completa

Fruita de temporada

**20**  
Mongetes blanques  
guisades amb verdura

Salsitxes de porc (sense  
gluten) amb amanida  
d'enciam i pastanaga

Fruita de temporada

**23**  
Arròs a la jardinera

Ous durs al forn amb  
tomàquet

Fruita de temporada

**24**  
Espirals (sense  
gluten) amb tomàquet  
i formatge de Parma

Filet de lluç al forn  
amb salsa verda

Flam de vainilla  
(sense gluten)

**25**  
Bledes amb patates

Pollastre a l'ast amb  
ceba i tomàquet

Fruita de temporada

**26**  
Sopa (sense gluten)  
de verdures

Mandonguilles de  
vedella (sense gluten)  
a la jardinera (pèsols,  
pastanaga  
i patata)

Fruita de temporada

**27**  
Llenties

Pollastre a la planxa  
amb amanida d'  
espàrrecs i pastanaga

Fruita de temporada

**30**  
Verdura tricolor (col,  
pastanaga i mongeta  
tendra)

Llom a la planxa  
amb amanida

Iogurt de sabors

**31**  
Espaguetis (sense  
gluten) amb tomàquet  
i olives negres

Filet de peix tilàpia a  
la planxa amb enciam  
i remolatxa

Fruita de temporada



La nostra empresa sotmet a congelació el peix que vagi a ser consumit cru o poc fet, segons estableix el R.D. 1420/2006