



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT  
SALESIANES DE SANT ANDREU  
**SENSE GLUTEN**



**Divendres 1**  
**CARNIVAL**  
(\*) Panini sense gluten de tonyina  
(\*) Pollastre arrebossat (sense gluten) amb xips Flam

**Dilluns 4**  
**FESTIU**

**Dimarts 5**  
Crema de porros  
Salsitxes de pollastre amb amanida de seques  
logurt

**Dimecres 6**  
**DIMECRES DE CENDRA**  
Llenties estofades amb arròs  
(\*) Ous durs amb base de patata i tomàquet (sense beixamel)  
Fruita del temps

**Dijous 7**  
(\*) Sopa de pollastre amb galets sense gluten  
Estofat de porc  
Fruita del temps

**Divendres 8**  
(\*) Pasta sense gluten a la carbonara (nata, ceba i xampinyons)  
Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)  
Fruita del temps

**Dilluns 11**  
Minestra de verdures  
(\*) Gall d'indi al forn amb xampinyons  
Fruita del temps

**Dimarts 12**  
(\*) Escudella amb cigrons (pasta sense gluten)  
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
logurt

**Dimecres 13**  
Trinxat de la cerdanya (col, patata i cruixent de bacó)  
Llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)  
Fruita del temps

**Dijous 14**  
Arròs amb verdures  
Pollastre al xilindrón amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

**Divendres 15**  
(\*) Macarrons sense gluten amb tomàquet i tonyina  
(\*) Limanda al forn amb verdures  
Fruita del temps

**Dilluns 18**  
Mongeta tendra amb patata  
Estofat de bacallà  
Fruita del temps

**Dimarts 19**  
Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)  
Hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
logurt

**Dimecres 20**  
Paella de carn  
(\*) Lluç arrebossat (sense gluten) amb verdures saltades variades  
Fruita del temps

**Dijous 21**  
Crema de carbassa  
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)  
Fruita del temps

**Divendres 22**  
(\*) Pasta sense gluten amb tomàquet i verdures  
Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

**Dilluns 25**  
Arròs tres delícies (gall d'indi, pèsols, pastanaga i blat de moro)  
Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i cogombre)  
Fruita del temps

**Dimarts 26**  
Crema de verdures (carbassó i pastanaga)  
Estofat de vedella  
logurt

**Dimecres 27**  
Sopa de peix amb arròs  
Gall d'indi rostit amb bolets  
Fruita del temps

**Dijous 28**  
(\*) Macarrons sense gluten bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
Truita d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

**Divendres 29**  
Llenties estofades amb verdures  
Lluç arrebossat (sense gluten) amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
**DIA DEL POSTRE SALUDABLE MACEDÒNIA DE FRUITA**

**Fruites de Primavera**  
Les flors anuncien que la primavera ja ha arribat. La natura es vesteix de gala amb la floració dels arbres fruiters.  
"Els Colors de la Salut", colors vius que ens enamoren!  
El fet que tinguin aquests colors està relacionat amb la multitud de nutrients que ens aporten per a la salut. A més, estan boníssimes!  
És aconsellable gaudir dels fruits típics d'aquesta temporada que duren poc temps, però tenen un alt contingut en vitamines i minerals: maduixots i maduixes, prunes, nespres, albercocs, llimones i cireres.  
Aquestes fruites s'han d'integrar a la nostra vida quotidiana perquè ens aporten molts beneficis.  
Per exemple, les maduixes i maduixots, són unes de les fruites que contenen més vitamina C i que ens acompanyaran durant tota aquesta estació.  
Descobreix també quines hortalisses i verdures es troben a l'hort i quins altres aliments i productes són típics d'aquesta temporada, per aprofitar al màxim l'energia de l'estació i per sentir-te dinàmic i amb vitalitat per gaudir d'activitats a l'aire lliure.  
És hora de passejar pels mercats dels nostres pobles i descobrir nous productes admirant els colors de la lavanda, de roselles i gira-sols.