

MENÚ

MARÇ SENSE GLUTEN

Aquest mes tenim
Recepta!



Pesto

NOM DE LA RECEPTE

Salsa Pesto

VARIANT

Pesto de remolatxa, pastanaga o carbassó.

TEMPS DE PREPARACIÓ

20 minuts aproximadament

TEMPS DE COCCIÓ

No necessita coocció.

INGREDIENTS

Per a 4 persones:

- 60 gr de fruits secs (pinyons, avellanes, anous, ametlles) o podeu fer una barreja,
- 10 fulles d'alfàbrega
- 10 fulles d'espínacs
- 40 gr de formatge parmesà
- 200 ml d'oli d'oliva suau
- Un polsim de sal
- All opcional.

ELABORACIÓ

Posem tots els ingredients en un bol amb la meitat d'oli. Triturem i anem incorporant l'oli restant fins aconseguir una consistència semi espessa.

Bon profit!

Si voleu fer pesto de colors i sabors diferents podeu utilitzar verdures de temporada i afegir-les com, una remolatxa crua o cuita o 150 gr de pastanaga crua o cuita o 100 gr de carbassó cru.

02

Dilluns

Arròs amb salsa de verdures

Cuixes de pollastre a la llimona amb amanida

Fruita del temps

03

Dimarts

Crema de verdura

Truita de patata amb carbassó i pa sense gluten amb tomàquet

Fruita del temps

04

Dimecres

Arròs amb oli d'herbes

Mandonguilles de vedella i porc amb salsa de verdures

Fruita del temps

05

Dijous

Pasta sense gluten amb pesto de remolatxa, fruits secs i formatge

Peix segon mercat al forn amb amanida

Fruita del temps

06

Divendres

Amanida variada amb vinagreta de taronja

Llenties amb arròs i verdures

Iogurt d'ovella amb sucre moré

09

Dilluns

Amanida de arròs sense gluten amb pastanaga, olives i oli d'alfàbrega

Llom a la planxa amb ketchup casolà

Fruita del temps

10

Dimarts

Patata i brócoli

Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella amb verdures

Iogurt de vaca amb sucre moré

11

Dimecres

Ou dur amb maionesa casolana i tonyina

Cigrons estofats amb verdures

Fruita del temps

12

Dijous

Crema de carbassó

Fideus sense gluten amb verdures i peix

Fruita del temps

13

Divendres



16

Dimarts

Arròs integral amb oli d'herbes

Estofat de gall d'indi amb verdures

Fruita del temps

17

Dimarts

Mongetes del carai estofades amb verdures

Truita de patata i calçots amb amanida

Fruita del temps

18

Dimecres

Arròs amb cigrons

Peix al forn S/M a la llauna amb amanida

Fruita del temps

19

Dijous

Brou de pollastre amb pasta

Hamburguesa de vedella amb amanida

Crema La Fageda

20

Divendres

Patata amb pastanaga i bledes

Pit de pollastre arrebossat sense gluten amb daus de tomàquet i orenga

Fruita del temps

23

Dilluns

Arròs integral amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa

Botifarra amb amanida

Fruita del temps

24

Dimarts

Patata amb brócoli

Llenties estofades amb arròs integral

Fruita del temps

25

Dimecres

Amanida amb torrades sense gluten i hummus de cigrons

Truita de patata i ceba

Iogurt de vaca amb sucre moré

26

Dijous

Pasta sense gluten amb olivada, daus de tomàquet i formatge fresc

Peix fregit amb pastanaga ratllada i sèsam

Fruita del temps

27

Divendres

Amanida variada

Pizza sense gluten de pollastre i verdures amb formatge

Fruita del temps

30

Dilluns

Arròs tres delícies amb truita, pernil salat i pastanaga

Cuixes de pollastre al forn

Fruita del temps

31

Dimarts

Amanida variada amb vinagreta de fruits secs

Pasta sense gluten amb tonyina, brócoli i ceba (formatge opcional)

Fruita del temps

Coordinadora: canmanent@casolem.cat
Administració i facturació: administracio@casolem.cat
Direcció: casolem@casolem.cat

AVISOS I INCIDÈNCIES: 673737053

A tenir en compte: Oferim pa blanc i integral per acompanyar l'àpat, cuinem amb oli d'oliva i fregim amb oli alt oleic i els ous durs són frescos i de granja.