

# 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:** granes@casolem.cat  
**Administració i facturació:** administracio@casolem.cat  
**Direcció:** casolem@casolem.cat

**AVISOS I INCIDÈNCIES: 673737067**

**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 son frescos i de granja.