



MENÚ SENSE CARN MARÇ 2020

DILLUNS

2

Mongeta verda amb patata al vapor
Milanesa de formatge vegetal amb enciam, col i olives negres **(GLUTEN)**
Fruita de temporada

DIMARTS

3

Arròs a la cassola amb verdures
Filet d'abadejo al vapor amb salsa de tomàquet **(PEIX)**
Fruita de temporada

DIMECRES

4

Cigrons ECOLÒGICS guisats amb sèpia **(MOL-LUSC)**
Truita d'espínacs amb tomàquet, panís i olives verdes **(OU)**
Fruita de temporada

DIJOUS

5

Macarrons amb salsa de tomàquet **(GLUTEN, OU)**
Suprema de lluç a la parrilla amb enciam, pastanaga i olives negres **(PEIX)**
logurt LLET NOSTRA **(LLET)**

DIVENDRES

6

Crema de bròquil i pastanaga amb daus de pa torrat **(LLET, SOJA, SULFITS, GLUTEN)**
Hamburguesa de kale i quinoa amb salsa de xampinyons **(GLUTEN, SOJA, SULFITS)**
Fruita de temporada

9

Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina **(PEIX)**
Suprema de salmó al vapor amb enciam, remolatxa ratllada i olives negres **(PEIX)**
Fruita de temporada

10

Patates estofades amb rap **(PEIX)**
Mossec de soja amb tomàquet, panís i olives verdes **(SOJA)**
logurt CASA SIBILLÓ **(LLET)**

11

Mongeta blanca ECOLÒGICA guisada amb hortalisses
Truita de patata i ceba amb enciam, col i olives negres **(OU)**
Fruita de temporada

12

Espinacs saltats amb patata al vapor
Hamburguesa de verdures amb salsa de bolets **(GLUTEN, OU, LLET, API, SULFITS)**
Fruita de temporada

13

Sopa de brou vegetal amb pasta de lletres **(GLUTEN, OU)**
Mandonguilles de lluç i pota al vapor amb pèsols i pastanaga al vapor **(GLUTEN, PEIX, MOL-LUSC)**
Fruita de temporada

16

Llenties ECOLÒGIQUES guisades amb verdures i arròs
Hamburguesa de kale i quinoa amb enciam i olives negres **(GLUTEN, SOJA)**
Fruita de temporada

17

Espaguetis al pesto de nous **(GLUTEN, OU, LLET, FRUITS SECS)**
Truita de carbassó amb enciam, col i olives negres **(OU)**
logurt LLETERIA LES OBAGUES **(LLET)**

18

Crema de verdures amb daus de pa torrat **(LLET, SOJA, SULFITS, GLUTEN)**
Hamburguesa de lluç i gambes FRESKIBO amb tomàquet, espàrrecs i olives verdes **(PEIX, CRUSTACIS, LLET)**
Fruita de temporada

19

Arròs a la cassola amb verdures
Llom de bacallà amb hortalisses al vapor **(PEIX)**
Fruita de temporada

20

Minestra de verdures
Milanesa de formatge vegetal amb xampinyons **(GLUTEN, SULFITS)**
Fruita de temporada

23

Espirals amb xampinyons **(GLUTEN, OU, SULFITS)**
Filet de gallineta al vapor amb enciam, pastanaga i olives negres **(PEIX)**
Fruita de temporada

24

Cigrons ECOLÒGICS guisats amb bacallà **(PEIX)**
Truita a la francesa amb tomàquet, panís i olives verdes **(OU)**
Fruita de temporada

25

Arròs a la cassola amb bolets i formatge **(LLET, SULFITS)**
Filet de carboner amb salsa de tomàquet **(PEIX)**
Fruita de temporada

26

Crema de carbassó i porro amb daus de pa torrat **(LLET, SOJA, SULFITS)**
Mossec de soja amb carxofa saltada **(GLUTEN)**
Fruita de temporada

TAULA DESCOBERTA ÀFRICA 27

Cus cus amb verdures **(GLUTEN, OU)**
Hamburguesa de llenties i menta **(TRACES LLET, OU, PEIX, CRUSTACI, SOJA, SULFITS, MOL-LUSC)**
Millefeuille Al Hanini **(GLUTEN, SOJA)**

30

Bledes saltades amb patata al vapor
Mandonguilles de lluç i pota amb pèsols i pastanaga **(GLUTEN, PEIX, MOL-LUSC)**
Fruita de temporada

31

Sopa de brou de peix amb fideus torrats **(GLUTEN, OU, PEIX)**
Hamburguesa de verdures amb enciam, pebrot roig i olives negres **(GLUTEN, OU, LLET, API)**
Fruita de temporada



Treballem amb productes de proximitat i proveïdors de confiança: verdures i fruites de **L'HORTA DE LLEIDA**, llegums i cereals **ECOLÒGICS**, hamburgueses **FRESKIBO**, carns **SARGAIRE**, **FONCARN** i **CARNISSERIA LENY**, iogurts **CASA SIBILLÓ**, **EL PASTORET**, **LLET NOSTRA** I **LES OBAGUES**, oli d'oliva verge extra **COOP. DE L'ALBAGÉS**

Segons el RD 126/2015 especifiquem i destaquem els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria en els menús. Els menús adaptats a al·lèrgies o intoleràncies poden contenir traces d'al·lèrgens i contaminacions creuades ja que no s'elaboren en instal·lacions independents.



Oficina: 973 197 365 - 609 183 845 Comandes cuina: 973 197 537



mn_catering@hotmail.com – celmirandaslu@gmail.com



Santa Maria, 16 - 25660 Alcoletge

MN Càtering