

ABRIL

MENÚ NO GLUTEN

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal - 600Kcal
HC: 40g - 64g
Prot: 15g - 20g
Lip: 22g - 35g

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 01-04		Col amb patata Llom amb formatge i enciam i pastanaga Fruita del temps (12,15)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Peix amb enciam i olives Fruita del temps (4,12,15)	Patates estofades Pollastre rostit amb tomàquet i ceba logurt natural (7,15)	Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i remolatxa Taronja (4,12)
Setmana 07-11 ENGLISH WEEK	Pumpkin soup (sense gluten) Grilled beef burger with lettuce, corn and kiwi Fruit (12,15)	Rice with nuts Turkey Curry with salad Fruit (8,10,12,15)	Beans with tomato Homemade Fish and chips (sense gluten) Fruit (4,12)	Pasta sense gluten with cheese Chicken with onion and ketchup Postra apta (7,12,15)	Rice salad with banana, pumpkin and nuts Baked hake with potatoes and spiced sauce Banana and pineapple (4,8,12)
Setmana 14-18					
Setmana 21-25		Arròs amb verdures Trita de patates amb tomàquet i olives negres Fruita del temps (3,12)	<u>MENÚ SANT JORDI</u> Sopa de lletres (pasta sense gluten) Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps (9,12,15)	Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi amb tomàquet logurt natural (7,15)	Llenties estofades Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa Fruita del temps (4,12)
Setmana 28-30	Arròs amb tomàquet Trita francesa amb enciam, pastanaga i formatge Fruita del temps (3,7,12)	Bròquil amb patata Vedella amb salsa Fruita del temps (15)	Cigrons saltats amb pernil Gallineta amb enciam i blat de moro Fruita del temps (4,12,15)		



(1) Cereals que continguin gluten: blat, segol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats
(2) Crustacis i productes a base de crustacis
(3) Ous i productes a base d'ou
(4) Peix i productes a base de peix
(5) Cacaüets i productes a base de cacaüets
(6) Soja i productes a base de soja
(7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa)
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadamies i productes derivats
(9) Api i productes derivats
(10) Mostassa i productes derivats
(11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam
(12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂
(13) Tramussos i productes a base de tramussos
(14) Mol·liscs i productes a base de mol·liscs
(15) Carn i derivats carnis.



*Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Utilitzem verdura de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva per amanir i per cuinar. Menús planificats i revisats per Dietista - Nutricionista amb núm col: CAT001118