

FEBRER

MENÚ NO GLUTEN

Tots els dies del mes es troben entre aquels paràmetres nutricionals:
Kcal: 600Kcal - 750Kcal
HC: 60g - 80g
Prot: 15g - 20g
Lip: 25g - 35g

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 03-07	Espirals sense gluten amb verduretes Trita francesa amb enciam, pastanaga i formatge Fruita de temporada (3,7,12)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Lluç amb llimona amb enciam i olives Fruita de temporada (4,12,15)	Cigrons estofats Pollastre al forn a la farigola amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (12,15)	Bledes amb patates saltades a l'allet Crema de verdures (E1) Vedella amb salsa logurt natural (7,15)	FESTIU PÀLCAM
Setmana 10-14	Llenties estofades Peix al forn amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada (4,12)	Mongeta tendra amb patates Estofat de gall dindi Fruita de temporada (15)	Sopa amb estrelles (pasta s/gluten) Llom amb enciam i olives negres Fruita de temporada (9,12,15)	Arròs a la cassola Trita de carbassó amb enciam i blat de moro logurt natural (3,7,12)	Patates a la riojana Gallineta amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,12,15)
Setmana 17-21	Macarrons s/gluten amb tomàquet i formatge ratllat Trita francesa amb enciam, olives i pernil Fruita de temporada (3,7,12)	Verdura tricolor amb patata Lluç al forn amb enciam i pastanaga) Fruita de temporada (4,12)	Mongetes estofades amb carbassa Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Fruita de temporada (15)	Arròs amb carbassó i pastanaga Salmó amb enciam i remolatxa logurt natural (4,7,12)	Bròquil amb patata Fricandó de vedella (sense gluten) Fruita de temporada (15)
Setmana 24-28	Llacets sense gluten al pesto Peix al forn amb tomàquet i olives negres Fruita de temporada (4,7,8,12)	Crema de carbassa Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (15)	Llenties amb verdures Trita de patates amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (3,12)	DIJOURS GRAS Trinxat de col i patata Botifarra amb enciam i blat de moro logurt natural (7,12,15)	MENÚ CARNAVAL Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,12)



(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) Cacauts i productes a base de cacauts
(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·lucos i productes a base de mol·lucos (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 num col: CAT001118