



NOVEMBRE

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
					Tots Sants
Setmana 04-08	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsol i pernil) Truita de patates amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (3,12,15)	Verdura tricolor amb patata <i>Crema de verdures (EI)</i> Llom adobat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (12,15)	Cigrons amb pastanaga Lluç al forn amb ceba Fruita de temporada (4)	Mongeta tendra amb patata Gall dindi amb salsa logurt natural (7,15)	Brou d'au amb pasta sense gluten Abadejo salvatge d'Alaska amb tomàquet i olives Fruita de temporada (4,9,12)
Setmana 11-15	Llenties amb arròs Peix amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (4,12)	Bròquil amb patata Estofat de vedella Fruita de temporada (15)	Fideuà sense gluten de peix Truita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,4,7,12,14)	Arròs amb carbassó i pastanaga Pollastre al forn amb xampinyons logurt natural (7,15)	Patates estofades Gallineta amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,12)
Setmana 18-22	Llacets sense gluten amb tomàquet i orenga Truita de carbassó amb enciam i olives. Fruita de temporada (3,12)	Trinxat de col i patata Botifarra amb seques Fruita de temporada (12,15)	Brou vegetal amb pasta sense gluten Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (4,9)	Arròs amb xampinyons Daus de gall dindi saltats amb pèsols logurt natural (7,15)	Mongetes blanques estofades Lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,12)
Setmana 25-29	Espirals sense gluten al pesto Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,7,12)	Patates amb coliflor gratinat Rap a la marinera Fruita de temporada (4,7)	Llenties estofades Pollastre a la farigola enciam i tomàquet Fruita de temporada (12,15)	Arròs amb tomàquet Salmó al forn enciam i olives logurt natural (4,7,12)	Mongeta tendra amb patata Vedella amb salsa (15) Fruita de temporada



(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 (inclou 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 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 cumar. Menús planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes.