



Tots els dies del mes es troben entre aquels paràmetres nutricionals:  
Kcal: 600Kcal - 750Kcal  
HC: 60g - 80g  
Prot: 15g - 20g  
Lip: 25g - 55g

## MENÚ NO GLUTEN

# GENER

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 1-3					
Setmana 08-10	<b>REIS MAGS</b>		Cigrons estofats Truita francesa amb enciam i pernil Fruita de temporada (3,15)	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Gallineta amb enciam i olives logurt (4,7,12)	Brou vegetal amb pasta sense gluten Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Fruita de temporada (9,15)
Setmana 13-17	Llenties amb carbassó Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (4,12)	Mongeta tendra amb patates Llom adobat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (12,15)	Arròs amb xampinyons Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (4)	Fideuà sense gluten de peix Truita francesa amb enciam i remolatxa logurt (3,4,7,12,14)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (E1) Gall dindi amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada (15)
Setmana 20-24	Arròs a la milanesa (xampinyons, ceba i pernil) Truita de patates amb enciam i olives Fruita de temporada (3,12,15)	Mongetes estofades amb carbassa Rap a la marinera Fruita de temporada (4)	Bròquil amb patata Salsitxes amb tomàquet Fruita de temporada (12,15)	Llacets sense gluten al pesto Abadejo salvatje d'Alaska amb enciam i pastanaga logurt (4,7,12)	Patates estofades Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (12,15)
Setmana 27-31	Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12)	Macarrons sense gluten amb sofregit de tomàquet casolà i orenga Lluç amb salsa verda Fruita de temporada (4)	Trinxat de la Cerdanya Fricandó de vedella (sense gluten) Fruita de temporada (15)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsol i pernil) Salmó al forn amb enciam i olives logurt (4,7,12,15)	Escudella sense gluten (pasta, col, pastanaga i cigrons) Pollastre rostit amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (9,12,15)



(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) 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 a base de llavors de sesam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos(14) Mol·luses i productes a base de mol·luses (15) Carn i derivats càrnics.



\*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 Dietistes - Nutricionistes