

MENÚ

FEBRER

Sense gluten

SETMANAL

Yummy!

AL·LÈRGENS

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMEGRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|------------------------|--|---|--|---|---|
| Setmana 1 |  <p>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%</p>  | | | | Cigrons estofats (no xoriç) Llom amb enciam Fruita de temporada (15) |
| Setmana 4 - 8 | Arròs amb tomàquet Bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (4) | Brou d'au amb pasta sense gluten Pollastre rostit amb ceba Fruita de temporada (15) | Llenties estofades amb verdures (no xoriç) Truita de patata amb pastanaga crua Fruita de temporada (3) | Arròs amb verdures de temporada Lluç amb tomàquet amanit logurt (4,7) | Bròquil amb patata gratinat Llom amb salsa de poma Fruita de temporada (3,7,15) |
| Setmana 11 - 15 | Espaguëtis sense gluten a la carbonara Cuetes de rap amb verdures Fruita de temporada (3,4,7,15) | Mongetes estofades Truita francesa amb enciam i guarnició de pernil dolç Fruita de temporada (3,15) | Macarrons sense gluten amb xampinyons Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (7,12,15) | Mongeta verda amb patata Gall d'indi estofat logurt (7,15) | Arròs a la cassola Bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,15) |
| Setmana 18 - 22 | Espirals sense gluten amb tonyina i formatge gratinat Lluç amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,4,7) | Patates estofades amb sípia Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (4,14,15) | Llenties estofades amb pastanaga Gall d'indi amb muntanyeta d'arròs Fruita de temporada (15) | Espinacs amb patata Truita francesa acompanyada amb formatge, tomàquet i olives logurt (3,7) | Brou de peix amb arròs Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,14,15) |
| Setmana 25 - 28 | Macarrons sense gluten a la bolonyesa Lluç amb pisto Fruita de temporada (3,4,15) | Cigrons estofats Hamburguesa de vedella amb formatge i patates fregides Fruita de temporada (7,12,15) | Brou vegetal amb pasta sense gluten Pollastre amb samfaina Fruita de temporada (9,15) | Arròs amb carxofes Truita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt (3,7) |  <p>CARNESTOLTES</p> |

(1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2) Crustacis (3) Ous i productes a base de crustacis (4) Peix i productes a base de peix (5) Cacauets i productes a base de cacauets (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, macadàmies 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·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

