

Yummy!

MENÚ SETMANAL

GENER
Sense gluten



Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic.
Tota la verdura és de proximitat i de temporada.

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
1 - 4



Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal
HC: 40% - 64%
Prot: 15%-20%
Lip: 22%- 35%

Setmana
7 - 11



Arròs amb verdures
Bacallà amb enciam
i tomàquet amanit
Fruita de temporada (4,15)

Mongeta verda amb patata
Llom de porc adobat
Fruita de temporada (15)

Cigrons estofats amb arròs
Trita francesa amb
pastanaga crua
i pernil en dolç
iogurt (3,7)

Pasta sense gluten
amb tomàquet
Escalopa de
pollastre amb verdures
Fruita de temporada (3,15)

Setmana
14 - 18

Pasta sense gluten al pesto
Bacallà amb enciam i
pastanaga crua
Fruita de temporada (4,7,8)

Col amb patata gratinat
Hamburguesa de vedella
amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada
(3,7,12,15)

Mongetes estofades
Trita de patata amb
verdures en tempura
Fruita de temporada (3)

Brou d'au amb
pasta sense gluten
Medalló de lluç amb pistó
iogurt (4,7,15)

Arròs amb tomàquet
Pollastre rostit
amb xampinyons
Fruita de temporada (15)

Setmana
21 - 25

Arròs tres delícies: blat de
moro, pèsols i pernil dolç
Lluç amb enciam i cogombre
Fruita de temporada
(4,8,14,15)

Llenties estofades
Hamburguesa de pollastre
amb verdures amb
muntanyeta d'arròs
Fruita de temporada (6)

Pasta sense gluten amb
verdures de temporada
Botifarra planxa amb patates
fregides i salsa de tomàquet
Fruita de temporada
(7,12,15)

Patates estofades amb sípia
Pollastre al forn
amb samfaina
iogurt (4,7,14,15)

Sopa d'arròs amb carbassa
Bacallà amb pastanaga baby
Fruita de temporada (4,15)

Setmana
28 - 31

Pasta sense gluten
amb tomàquet
Bacallà amb enciam i olives
Fruita de temporada (3,4)

Espinacs amb patata
Trita de formatge amb
pastanaga crua
Fruita de temporada (3,7)

Brou vegetal amb
pasta sense gluten
Pernillets de pollastre
al forn amb patata
Fruita de temporada (9,15)

Paella de pollastre i carxofes
Cuetes de rap a la marinera
iogurt (4,7,14,15)



AL·LÈRGENS

(1) Cereals que continguin gluten:
blat, sègol, 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) 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.

