

# ABRIL

## 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
Setmana 06-10		Mongeta tendra amb patata Llenties <b>ECO</b> Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Gallineta arrebossada sense gluten amb enciam i blat de moro Fruita del temps (4,12)	Fideuà s/gluten de peix Truita francesa amb enciam, pastanaga i formatge logurt natural (2,3,4,7,12,14)	Pèsols estofats amb patates i pernil Pollastre al forn amb tomàquet i olives negres Fruita del temps (12,15)
Setmana 13-17	Mongetes <b>ECO</b> saltades amb verdures Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps (3,12)	Arròs amb verdures Lluç amb llimona amb enciam i olives Fruita del temps (4,12)	Col amb patata Vedella a la jardinera Fruita del temps (15)	Espirals s/gluten al pesto Cigrons <b>ECO</b> amb samfaina logurt natural (7)	Patates estofades amb verdures Daus de gall dindi saltats amb enciam i remolatxa Fruita del temps (12,15)
Setmana 20-24	Bròquil amb patates Pasta s/gluten a la bolonyesa vegetal Fruita del temps (5,6,8)	Mongetes <b>ECO</b> estofades Pollastre rostit amb enciam i col lombarda Fruita del temps (12,15)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (E1) Bacallà a la marinera Fruita del temps (4,14)	<b>MENÚ SANT JORDI!</b> Sopa de pasta s/gluten Pollastre arrebossat s/gluten amb enciam i pastanaga logurt natural (7,9,12,15)	Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb tomàquet i olives Fruita del temps (3,12)
Setmana 27-30	Patates amb bledes a l'allet Llenties <b>ECO</b> amb arròs Fruita del temps	Macarrons s/gluten amb tomàquet, orenga i formatge Lluç al forn amb ceba Fruita del temps (4,7)	Cigrons <b>ECO</b> estofats Truita francesa amb enciam, pastanaga i pernil Fruita del temps (3,12,15)	Arròs a la cassola Gall dindi amb salsa logurt natural (7,15)	



(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, fustics, 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 SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos(14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (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 núm Col CAT001118