

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 03-07	FESTA	Arròs amb verdures Truita francesa amb enciam, tomàquet i formatge Fruita de temporada (3,7,12)	Cigròns amb pastanaga Lluç amb llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (4,12)	Bròquil amb patata Gall dindi amb salsa de mostassa logurt natural (7,10,15)	Brou d'au amb pasta (s/gluten) Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (4,9)
Setmana 10-14	Llenties estofades Lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,12)	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Fruita de temporada (15)	Macarrons (s/gluten) amb oli, orenga i formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (3,7,12)	Trinxat de col i patata Abadejo salvatge d'Alaska al forn amb tomàquet i olives logurt natural (4,7,12)	Arròs amb xampinyons Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (12)
Setmana 17-21	Llacets (s/gluten) amb tomàquet i orenga Truita francesa amb enciam i olives i pernil dolç. Fruita de temporada (3,12)	Patates amb coliflor gratinat Crema de verdures (EI) Llom amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (7,12,15)	Brou vegetal amb pasta (s/gluten) Rap a la marinera Fruita de temporada (4,9)	Arròs amb carbassó i pastanaga Gall dindi rostit amb tomàquet i ceba logurt natural (7,15)	Mongetes blanques estofades Lluç al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (4,12)
Setmana 24-28	Llenties estofades Truita de patates amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12)	Patates amb bledes a l'allet Gallineta al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (4,12)	Espirals (s/gluten) al pesto Pollastre a la farigola enciam i tomàquet Fruita de temporada (7,12,15)	Arròs amb tomàquet Bacallà amb all i julivert i enciam i olives logurt natural (4,7,12)	Mongeta tendra amb patata Vedella amb salsa 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) 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, 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 SO₂ (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (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 Dietista - Nutricionista amb núm col: CAT001118