

WEEKLY

DECEMBER no gluten

MENU

Yummy!

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

WEEK
1

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

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40% - 64%

Prot: 15%-20%

Lip: 22%- 35%



Bròquil amb patata
Pernillets de pollastre al forn amb
enciam i tomàquet
Fruita (9,15)

WEEK
04 - 08

Llenties estofades
Medalló de lluç amb enciam i
pastanaga
Fruita (4,9,12,15)

Arròs tres delícies (sense pernil)
Hamburguesa amb cogombre i
tomàquet
Fruita (3,9,15)

FESTIU

FESTIU
LLIURE ELECCIÓ

FESTIU

WEEK
11 - 15

Paella de pollastre
Medalló de lluç amb tomàquet i
cogombre
Fruita (4,9,12,15)

Mongeta verda amb patata
Salsitxes amb salsa de tomàquet i
muntanyeta d'arròs
Fruita (7,12,15)

Cigrons saltejats amb pernil
Pollastre a la planxa amb enciam i
pastanaga
Fruita (12,15)

Pasta sense gluten bolonyesa
Bacallà al forn amb enciam i
pastanaga
Làctic (4,7,12,15))

Minestra de verdures amb patata
Truita francesa amb enciam
Fruita (3,9,15)

WEEK
18 - 22

Arròs amb tomàquet
Bacallà amb enciam i pastanaga
Fruita (4,9,12)

Mongeta verda i pastanaga
Vedella a la jardineria amb patata
Fruita (15)

Mongeta blanca estofada
Medalló de lluç al forn amb
cogombre i tomàquet
Fruita (4,15)

Verdura tricolor: mongeta verda,
pastanaga i bròquil
Truita de patata amb enciam
Làctic (3,7)

Sopa de nadal amb pasta sense
gluten
Pollastre al forn amb enciam i
tomàquet
Torrans sense gluten
(3,5,6,7,8,11,12,15)

ALLERGENS

(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) Cacaüets i productes a base de cacaüets (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclou 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.

MERRY
CHRISTMAS