

MENÚ OCTUBRE NO GLUTEN SETMANAL

Yummy!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 2-6	Pasta sense gluten napolitana. Bacallà forn amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita	Bròquil amb patates Pollastre planxa amb un tomàquet amanit Fruita	Cigrons saltejats amb pernil Botifarra amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita	Amanida de patata, tomàquet, olives, blat de moro. Lluç amb enciam i pastanaga Làctic	Arròs tres delícies (no pernil) Trita francesa amb enciam, tomàquet i cogombre Fruita
Setmana 9-13	Mongeta verda amb patata Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita	Llentises estofades Medalló de lluç al forn amb pastanaga crua Fruita	Paella de pollastre i pebrot Llom de porc amb tomàquet amanit i cogombre Fruita	FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIÓ
Setmana 16-20	Pasta sense gluten amb oli i orenga Lluç forn amb enciam i blat de moro Fruita	Minestra de verdures amb patata Pernillets de pollastre forn amb enciam i pastanaga Fruita	Amanida de mongeta blanca amb olives, tomàquet i tonyina Vedella a la jardinera Fruita	Sopa de brou amb fideus sense gluten Trita francesa amb pastanaga crua Làctic	Arròs amb tomàquet Bacallà forn amb cogombre i tomàquet Fruita
Setmana 23-28	Cigrons amb espinacs Medalló de lluç amb enciam i tomàquet Fruita	Mongeta verda amb pastanaga Mandonguilles Jardinera amb muntanyeta d'arròs Fruita	Pasta sense gluten bolonyesa Trita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Amanida d'arròs (tomàquet, olives i blat de moro) Bacallà amb enciam i cogombre Làctic	Bledes amb patata Gall d'indi planxa amb enciam i tomàquet, Fruita
Setmana 30-31	Arròs amb verdures Bacallà forn amb pastanaga crua Fruita	Pèsols amb pastanaga i patata Pollastre amb enciam i tomàquet Fruita	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g</p>		

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) 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) Anhidrids 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.

