

# MENÚ

GENER No gluten

Yummy!

# SETMANAL

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. Tota la carn que es serveix té certificació de garantia HALAL.

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana  
1 - 3



Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:  
Kcal: 450Kcal - 600Kcal  
HC: 40g - 64g  
Prot: 15g-20g  
Lip: 22g-35g

Setmana  
6 - 10



Arròs amb tomàquet  
Lluç amb ceba  
Fruita de temporada (4)

Mongetes estofades  
Fruita francesa amb enciam i  
pernil dolç  
Làctic (3,7,15)

Patates estofades amb  
verdures  
Hamburguesa de vedella  
amb formatge  
Fruita de temporada  
(6,12,15)

Setmana  
13 - 17

Pasta sense gluten  
carbonara  
Bacallà amb tomàquet  
amanit  
Fruita de temporada  
(3,4,7,12,15)

Mongeta tendre amb patata  
Pollastre a la llimona  
Fruita de temporada (15)

Cigrons bolonyesa  
Rap amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada  
(3,4,6,7)

Arròs tres delícies  
Gall d'indi estofat  
Làctic (3,7,15)

Brou vegetal amb pasta  
sense gluten  
Fruita de patata  
Fruita de temporada (3,9)

Setmana  
20 - 24

Arròs amb xampinyons  
Bacallà amb pistó  
Fruita de temporada (4)

Pasta sense gluten amb  
tomàquet  
Fruita francesa amb enciam i  
formatge  
Fruita de temporada (3,7)

Verdura tricolor amb patata  
Vedella  
Fruita de temporada (15)

Brou de peix amb pasta  
sense gluten  
Pollastre rostit amb pebrot  
Làctic (4,7,15)

Lenties estofades amb arròs  
Rap  
Fruita de temporada (4)

Setmana  
27 - 31

Pasta sense gluten amb  
tonyina gratinats  
Lluç amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada (3,4,7)

Mongeta tendre amb patata  
Salsitxes de porc al forn  
Fruita de temporada (6,7,15)

Sopa d'arròs amb carbassa  
Bacallà al forn amb patata  
Fruita de temporada (4)

Cigrons amb pernil  
Pernilets de pollastre al forn  
amb xampinyons  
Làctic (15)

Brou d'au amb pasta sense  
gluten  
Llom amb enciam i olives  
Fruita de temporada  
(4,15)

## 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) Cacaüets i productes a base de cacaüets (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.

