

# MENÚ

FEBRER No gluten



# SETMANAL

Yummy!

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.

## 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) 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, 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 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 càrnics.

|                        | DILLUNS   | DIMARTS  | DIMEGRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|------------------------|---|--|--|--|---|
| <b>Setmana 1</b>       |                |  | <b>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:</b><br>Kcal: 450Kcal – 600Kcal<br>HC: 40% - 64%<br>Prot: 15%-20%<br>Lip: 22%- 35% |  |   |
| <b>Setmana 03 – 07</b> | Arròs tres delícies<br>Rap amb tomàquet amanit<br>Fruita de temporada (3,4,15)                  | Patates estofades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada<br>Fruita de temporada (6,12,15) | Pasta sense gluten bolonyesa<br>Bacallà al forn amb ceba<br>Fruita de temporada (3,4,6,7,15)   | Brou vegetal amb pasta sense gluten<br>Pollastre rostit<br>Làctic (7,15)             | Llenties estofades<br>Truita a la francesa amb enciam i formatge<br>Fruita de temporada (3,7,12,15) |
| <b>Setmana 10 – 14</b> | Pasta sense gluten amb formatge<br>Bacallà amb tomàquet amanit<br>Fruita de temporada (4,7)     | Cigrons estofats<br>Truita francesa amb enciam i pernil dolç<br>Fruita de temporada (3,15)                         | Mongeta tendre amb patata<br>Botifarra a la planxa<br>Fruita de temporada (3,6,7,12,15)  | Paella de pollastre i verdures<br>Gall d'indi estofat amb pastanaga<br>Làctic (7,15) | Brou d'au amb pasta sense gluten<br>Lluç al forn amb pistó<br>Fruita de temporada (4,15)            |
| <b>Setmana 17 – 21</b> | Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Rap amb enciam i olives<br>Fruita de temporada (1,3,4) | Bròquil amb patata i formatge gratinat<br>Vedella<br>Fruita de temporada (3,7,,15)                                 | Brou de peix amb pasta sense gluten<br>Pollastre<br>Fruita de temporada (4,6,7,15)   | Mongetes estofades<br>Truita de patata amb tomàquet amanit<br>Làctic (3,7)           | Pasta sense gluten amb xampinyons<br>Sípia estofada amb patata<br>Fruita de temporada (4,14)        |
| <b>Setmana 24 – 28</b> |               | Macarrons sense gluten amb tonyina gratinats<br>Bacallà amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada (3,4,7)      | Llenties estofades<br>Pernilets de pollastre al forn amb enciam i sardinetes amb oli d'oliva<br>Fruita de temporada (15)                                   | Verdura tricolor amb patata<br>Vedella Làctic (7,15)                                 | Arròs a la cassola<br>Truita a la francesa amb tomàquet amanit<br>Fruita de temporada (3)           |

