


# MENÚ

MARÇ No gluten

Yummy!

# SETMANAL

Sempre es fa ús d'oli d'oliva verge extra per amanir i per cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleic. Els làctics son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 2 – 6</b>	Arròs saltejat amb alls tendres Lluç amb tomàquet amanit Fruita de temporada (4)	Mongeta tendre amb patata Pollastre a la llimona Fruita de temporada (15)	Cigrons estofats Trita francesa amb enciam i pèrnil dolç Fruita de temporada (3,7,15)	Sopa de verdures juliana amb pasta sense gluten Vedella Làctic (1,7,15)	Pasta sense gluten al pesto Bacallà al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,4,8)
<b>Setmana 9 – 13</b>	Pasta sense gluten amb xampinyons i salsa de tomàquet Rap Fruita de temporada (4)	Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, remolatxa i ou d'ur Cigrons guisats amb bacallà i espinacs Fruita de temporada (3,6,4)	Arròs a la milanesa (ceba, pèrnil cuit i pèsols) Pernillets de pollastre al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	Patates estofades amb verdures Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives Làctic (7,12,15)	Llenties estofades amb patata Trita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7)
<b>Setmana 16 – 20</b>	Arròs amb verdures de temporada Lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4)	Mongetes estofades Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,15)	Mongeta tendre amb patata saltades amb all i julivert Llom de porc adobat amb enciam Fruita de temporada (15)	Fideus sense gluten a la cassola amb verdures Daus de gall d'índi especiats i saltejats amb pèsols Làctic (7,15)	Patates estofades amb calamars Rap al forn amb pistó Fruita de temporada (4,14)
<b>Setmana 23 – 27</b>	Espaguets sense gluten amb formatge Bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (4,7)	Trinxat de col i patata Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (15)	Llenties estofades Trita a la francesa amb enciam i pèrnil Fruita de temporada (3,15)	Verdura tricolor amb patata Hamburguesa de vedella amb formatge i tomàquet amanit Làctic (6,7,12,15)	Arròs amb salsa de tomàquet, coliflor i orenga Lluç amb patates fregides Fruita de temporada (4)
<b>Setmana 30 – 31</b> <b>ENGLISH WEEK</b>	Rice with nuts Chicken Curry with salad Fruit (8,10,12,15)	Beans with tomato Fish grilled and chips Fruit (4)		<p>Totes els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal</p> <p>HC: 40% - 64%</p> <p>Prot: 15% - 20%</p> <p>Lip: 22% - 35%</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) 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 SO2 (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

