


MENÚ

MARÇ
* Sense gluten *

Yummy!

SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o processos d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la verdura és de proximitat i de temporada. 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 són sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postre làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 – 5	Arròs integral tres delícies Lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3,4,12,15)	Pasta sense gluten al pesto Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (7,8,15)	Llenties estofades Trita de calçots amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,15)	Trinxat de col i patata Vedella Làctic (7,15)	Sopa de verdures amb pasta sense gluten Pollastre amb salsa de Fruita de temporada (9,15)
Setmana 8 – 12	Mongetes estofades amb verdures Rap al forn Fruita de temporada (4)	Pasta sense gluten a la bolonyesa Trita de carbassó i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,6,7,12,15)	Patates guisades amb carxofes i pernil Botifarra amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (7,12,15)	Brou d'au amb pasta sense gluten Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Làctic (1,7,9,15)	Arròs saltejat amb carbassó i porro Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (4,9,15)
Setmana 15 – 19	Pasta sense gluten a la carbonara Lluç al forn i tomàquet amanit Fruita de temporada (3,4,7,12,15)	Llenties estofades Trita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7,12,15)	Mongeta tendre amb patata Daus de gall dindi especiats saltejats amb ceba Fruita de temporada (15)	Sopa juliana amb pasta sense gluten Hamburguesa de vedella amb formatge Làctic (3,7,9,12,15)	Arròs integral amb coliflor i salsa de tomàquet Bacallà al forn amb enciam Fruita de temporada (4)
Setmana 22 – 26 ENGLISH WEEK	Rice with nuts Chicken Curry with salad Fruit (8,10,12,15)	Beans with tomato Baked Fish and chips Fruit (3,4,7,8,12)	Pumpkin soup Grilled beef burger with lettuce, corn and kiwi Fruit (7,8,12,15)	Pasta (gluten free) with cheese Chicken with onion Yogurt (7,12,15)	Rice salad with banana, pumpkin and nuts Baked hake with potatoes and spiced sauce Banana and pineapple (4,8,12)
Setmana 29 – 31					<p>Totes els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15% - 20% 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.

