

# MENÚ

GENER  
\*Sense 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. 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

Setmana  
3 - 7



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

Setmana  
10 - 14

Arròs integral amb sofregit de tomàquet casolà  
Bacallà amb enciam i olives  
Fruita de temporada (4)

Mongeta tendra amb patata  
Llom adobat amb formatge  
Fruita de temporada (7,15)

Llenties estofades  
Trita francesa amb enciam i pernil dolç  
Fruita de temporada (3,15)

Patates amb verdures  
Lluç amb tomàquet i pastanaga  
Làctic (4,7)

Fideuà s/gluten de peix amb all i oli  
Pollastre al forn amb xampinyons  
Fruita de temporada (4,14,15)

Setmana  
17 - 21

Espirals s/gluten amb verdures i salsa de tomàquet  
Rap al forn amb amanida  
Fruita de temporada (4)

Mongetes estofades  
Trita de carbassó amb enciam i olives  
Fruita de temporada (3,4)

Sopa vegetal amb pistons s/gluten  
Daus de gall dindi saltejats amb ceba amb tomàquet i pastanaga  
Fruita de temporada (9,15)

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil dolç)  
Bacallà amb enciam i olives  
Làctic (4,7,15)

Verdura tricolor amb patata  
Vedella amb salseta  
Fruita de temporada(15)

Setmana  
24 - 28

Arròs amb xampinyons i tomàquet  
Lluç al forn amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada (4)

Bròquil amb patata i ceba  
Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada  
Fruita de temporada (6,12,15)

Cigrons amb espinacs i sofregit de tomàquet  
Trita de patata amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada (3)

Patates estofades amb verdures  
Bacallà amb enciam i olives  
Làctic (4,7)

Macarrons s/gluten a la bolonyesa  
Pollastre al forn amb patates fregides  
Fruita de temporada (3,7,15)

Setmana  
31

Llenties estofades  
Bacallà al forn amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada (4)



## 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, festsuc, 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.

