

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 postre làctic dolç per als grans

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
2 – 6



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

Setmana
9 – 13

Patates a la riojana
Lluç al forn amb tomàquet amanit
Fruita de temporada (4,15)

Bròquil amb patates
Fricandó de vedella (farina sense gluten)
Fruita de temporada (15)

Cigrons estofats
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada (3)

Brou d'au amb fideus (s/gluten)
Pollastre al forn amb xampinyons
Làctic (7,9,15)

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

Setmana
16 – 20

Llenties amb pastanaga
Nuggets vegetals amb tomàquet amanit
Fruita de temporada (6)

Verdura tricolor amb patates
Daus de gall dindi saltejats amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada (15)

Arròs caldós amb verdures
Rap planxa
Fruita de temporada (4)

Mongeta tendra amb patates
Llom adobat amb enciam i blat de moro
Làctic (7,15)

Espirals al pesto (s/gluten)
Truita a la francesa amb enciam i pernil dolç
Fruita de temporada (3,7,8,15)

Setmana
23 – 27

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil)
Bacallà amb pistó
Fruita de temporada (4,15)

Mongetes estofades amb carbassa
Truita de patates amb enciam i olives
Fruita de temporada (3)

Patates amb espinacs
Estofat de vedella amb pèsols
Fruita de temporada (15)

Macarrons (s/gluten) a la napolitana
Lluç al forn amb enciam i pastanaga
Làctic (4,7)

Sopa de verdures amb pasta (s/gluten)
Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada (6,9)

Setmana
30 – 31

Pasta (s/gluten) amb carbassó i pastanaga
Lluç al forn
Fruita de temporada (4)

Trinxat de la Cerdanya
Llom amb formatge
Fruita de temporada (7,15)



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.

