

# MENÚ JUNY No Gluten

## 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 amarinar i per cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleic. Els lactics son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans.

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana  
1 – 2

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

Amanida de pasta sense gluten amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga  
Daus de gall dindi especiats saltats amb ceba caramel·litzada  
iogurt natural (7,15)



Setmana  
5 – 9

**SEGONA PASQUA**

Arròs amb xampinyons i tomàquet  
Rap amb enciam i remolatxa  
Fruita del temps (4)

Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga  
Pollastre rostit amb ceba i poma  
Fruita del temps (15)

Trinxat de col i patata  
Estofat de vedella amb pastanaga  
iogurt natural (7,15)

Cigrons estofats amb carbassó  
Truita francesa amb enciam i formatge  
Fruita del temps (3,7)

Setmana  
12 – 16

Llenties estofades  
Nuggets vegetals amb enciam i olives  
Fruita del temps (6)

Bròquil amb patates  
Llom adobat amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps (15)

Arròs caldós amb verdures  
Truita de carbassó amb enciam i pernil  
Fruita del temps (3,15)

Verdura tricolor amb patata  
Luça a la marinera  
iogurt natural (4,7)

Fideus sense gluten a la cassola de verdures  
Pollastre al forn amb xampinyons  
Fruita del temps (15)

Setmana  
19 – 23

Arròs saltat amb pastanaga i carbassó  
Bacallà al forn amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps (4)

Mongeta tendra amb patates  
Gall dindi amb sofregit de tomàquet  
Fruita del temps (15)

Mongetes estofades  
Truita de patates amb enciam i olives  
Fruita del temps (3)

**MENÚ ESPECIAL FINAL DE CURS**  
Macarrons sense gluten amb tomàquet, orenga i formatge  
Hamburguesa vedella amb patates fregides  
Postra sense gluten (3,6,7,8,12,15)



### 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) 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.

