





MENÚ SETMANAL

DESEMBRE NO GLUTEN

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt 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 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	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1				Mongeta tendra amb patata Vedella amb salsa Fruita del temps (15)	
Setmana 4 - 8	Arròs amb sofregit de tomàquet natural Trita francesa amb enciam i formatge Fruita del temps (3,7)	Brou vegetal amb pasta sense gluten Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps (9,15)			
Setmana 11 - 15	Fideus sense gluten a la cassola de verdures Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps (6)	Verdura tricolor amb patata Llom amb formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps (7,15)	Mongetes estofades amb carbassa Lluç al forn amb ceba Fruita del temps (4)	Arròs amb verdures i tomàquet Trita de patates amb enciam i pastanaga Làctic (3,7)	Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps (15)
Setmana 18 - 20	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps (3,15)	Cigrons a la bolonyesa Bacallà arrebossat (s/gluten) amb enciam i pastanaga Fruita del temps (4,6,15)	MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal amb galets sense gluten Pollastre rostit amb patates i prunes Postra sense gluten (3,5,7,8,9,12,15)		
			Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal - 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g - 35g		

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.

