

MENÚ

ABRIL NO GLUTEN

SETMANAL

Yummy!

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 2 - 5	DILLUNS PASQUA	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Trita de patates amb enciam i formatge Fruita del temps (3,7)	Llenties amb verdures Bacallà amb samfaina Fruita del temps (4)	Mongeta tendra amb patata Fricandó de vedella amb pèsols (farina s/gluten) Làctic (7,15)	Sopa de pasta s/gluten Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps (9,15)
Setmana 8 - 12	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Nuggets vegetals amb enciam i olives Fruita del temps (6,15)	Verdura tricolor amb patata Crema de carbassó (Ei) Gall dindi estofat amb pastanaga Plàtan (15)	Espirals s/gluten amb verdures i sofregit de tomàquet Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps (3)	Bròquil amb patata Llom amb formatge Làctic (7,15)	Mongetes estofades Gallineta amb enciam i tomàquet Fruita del temps (4)
Setmana 15 - 19	Macarrons s/gluten amb tomàquet i formatge rallat Trita francesa amb enciam i pernil dolç Fruita del temps (3,7,15)	Cigrons estofats Salmó al forn amb enciam i olives Fruita del temps (4)	Col amb patata Botifarra amb seques Fruita del temps (12,15)	Paella de verdures Gall de Sant Pere amb enciam i tomàquet Làctic (4,7)	Sopa vegetal de pasta s/gluten Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps (9,15)
Setmana 22 - 26	Llenties estofades Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps (3)	MENÚ SANT JORDI Sopa de pasta s/gluten Llom amb amanida Fruita del temps (9,15)	Crema de verdures Rap amb tomàquet Fruita del temps (4)	Arròs amb carbassó, pastanaga Pollastre rostit amb ceba i poma Làctic (7,15)	Espirals s/gluten al pesto Lluç al forn amb llimona amb amanida Fruita del temps (4,7,8)
Setmana 29 - 30	Arròs a la cassola Gall dindi amb tomàquet casolà Fruita del temps (15)	Cigrons a la riojana Bacallà amb all i julivert amb enciam i olives Fruita del temps (4,6,15)	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 550Kcal – 700Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g</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 (inclou 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.

