

MENÚ SENSE GLUTEN OCTUBRE 2021

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
						1
1a Setmana	Primer					Crema de carbassa i patata
	Segon					Llom de porc a la planxa
	Guarnició					Enciam, cogombre i pastanaga
	Postres					Fruita de temporada
		4	5	6	7	8
2a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Cigrons estofats amb pastanaga	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Espaguetis sense gluten a la bolonyesa
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Fricandó de vedella sense gluten amb xampinyons	Verat al forn amb hortalisses saltejades (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Pit de pollastre a la planxa	Calamars a la planxa amb al i julivert
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives
	Postres	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		11	12	13	14	15
3a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures	Sopa de galets sense gluten	Mongetes blanques guisades amb verdures (cebada, pastanaga i mongeta verda)	Espinacs estofats amb patates
	Segon	Dauets de gall d'indi al forn amb salsa de ceba	Mandonguilles de porc i vedella a la jardineria	Truita de xampinyons i ceba	Llenguado al forn amb arròs saltejat amb all i julivert	Pit de pollastre a la planxa
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postres	Fruita de la temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		18	19	20	21	22
4a Setmana	Primer	Macarrons sense gluten a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de verdures (patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Llenties guisades amb pastanaga i ceba	Estofat de patata	Arròs a la cubana
	Segon	Llom de porc al forn amb pastanaga	Lluç al forn	Pit de gall d'indi a la planxa	Truita de carbassó	Tacs de tonyina amb ceba confitada
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postres	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		25	26	27	28	29
5a Setmana	Primer	Bledes amb patata	Arròs melós de pollastre	Menestra de verdures amb patata	Espaguetis sense gluten amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb espinacs
	Segon	Pit de pollastre al forn	Truita de pernil dolç sense gluten	Bistec de vedella a la planxa	Calamars a la planxa saltejats amb ceba i pèsols	Gall d'indi a la planxa amb salsa de tomàquet
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet i olives	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postres	logurt Natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de la temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.