

MENÚ GENER 2019 CELIACS

|                  | Dilluns<br>7   | Dimarts<br>8   | Dimecres<br>9                          | Dijous<br>10  | Divendres<br>11                               |
|------------------|--|--|--|---|---|
| <b>Primer</b>    | <b>FESTA!</b>  | Arròs de muntanya amb verdures                         | Sopa de pasta (sense gluten)           | Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta verda) | Espinacs estofats amb patates                 |
| <b>Segon</b>     |  | Mandonguilles de porc sense gluten a la jardinera      | Truita de xampinyons i ceba            | Llenguado al forn amb arròs saltejat amb all i julivert                   | Pit de pollastre a la planxa                  |
| <b>Guarnició</b> |  | Enciam, cogombre i olives                              | Enciam i blat de moro                  | Tomàquet i olives   | Enciam i pastanaga ratllada                   |
| <b>Postre</b>    |  | logurt natural   | Fruita de la temporada                 | Fruita de la temporada  | Fruita de la temporada                        |
|                  | <b>14</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>                              | <b>17</b>   | <b>18</b>                                     |
| <b>Primer</b>    | 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                             |
| <b>Segon</b>     | 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            |
| <b>Guarnició</b> | Enciam, pastanaga i olives   | Enciam i tomàquet                                      | Enciam, blat de moro i olives          | Enciam, cogombre i ceba   | Tomàquet i blat de moro                       |
| <b>Postre</b>    | Fruita de temporada  | logurt natural   | Fruita de temporada                    | Fruita de temporada   | Fruita de temporada                           |
|                  | <b>21</b>  | <b>22</b>  | <b>23</b>                              | <b>24</b>   | <b>25</b>                                     |
| <b>Primer</b>    | Bledes amb patata  | Arròs melós de pollastre                               | Minestra de verdures amb patata        | Espaguetis (sense gluten) amb salsa de tomàquet                           | Cigrons estofats amb espinacs                 |
| <b>Segon</b>     | 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 |
| <b>Guarnició</b> | Enciam, cogombre i olives  | Enciam, pastanaga i olives                             | Tomàquet i olives                      | Enciam, blat de moro i olives   | Enciam, cogombre i pastanaga                  |
| <b>Postre</b>    | logurt natural   | Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada                    | Fruita de temporada   | Fruita de temporada                           |
|                  | <b>28</b>  | <b>29</b>  | <b>30</b>                              | <b>31</b>   |   |
| <b>Primer</b>    | Sopa de fideus (sense gluten)  | Crema de carbassa i patata                             | Arròs a la cassola amb verdures        | Mongetes blanques saltejades amb sofregit de ceba i tomàquet              |   |
| <b>Segon</b>     | Lluç al forn amb salsa de tomàquet                                       | Cuixes de pollastre al forn amb ceba al forn           | Truita d'albergínia                    | Seitó arrebossat (sense gluten) amb tires de carbassó                     |   |
| <b>Guarnició</b> | Enciam, blat de moro i tomàquet  | Enciam, cogombre i olives                              | Enciam i blat de moro                  | Tomàquet i olives   |   |
| <b>Postre</b>    | Fruita de temporada  | logurt natural   | Fruita de temporada                    | Fruita de temporada   |   |

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.