

MENÚ MAIG 2019 (SENSE GLUTEN)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a Setmana	Primer			FESTA	1	2
	Segon				3	
	Guarnició				Mongetes blanques saltejades amb sofregit de ceba i tomàquet	Trinxat de la Cerdanya (col, patata i bacó sense gluten)
	Postre				Seitó arrebossat (sense gluten) amb tires de carbassó	Fricandó de vedella (sense gluten) amb xampinyons saltejats
		6	7	8	9	10
2a Setmana	Primer	Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç sense gluten i truita)	Empedrat de cigrons (tomàquet, tonyina, ceba, pebrot vermell i verd)	Crema de pastanaga i patates	Fideus sense gluten a la cassola amb verdures	Vichyssoise (porro, ceba i patata)
	Segon	"Tacos" de gall d'indi a la planxa amb pastanaga	Truita de carbassó	Salsitxes de porc (sense gluten) amb salsa de tomàquet	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre	Fruita de la temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		13	14	15	16	17
3a Setmana	Primer	Espirals (sense gluten) amb salsa de tomàquet	Menestra de verdures amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates	Amanida de mongeta blanca amb tomàquet, tonyina i alvocat
	Segon	Salmó a la planxa amb tires de carbassó al forn	Hamburguesa mixta sense gluten (vedella i porc)	Pit de gall d'indi a la planxa amb ceba confitada	Llenguado a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Truita de pernil i formatge
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postre	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	logurt natural
		20	21	22	23	24
4a Setmana	Primer	Mongeta verda amb patata i pastanaga	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Llenties saltejades amb verdures (sense patata)	Macarrons (sense gluten) a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de pèsols, ceba i patata
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç al forn amb pebrotets	Truita de patates	"Tacos" de gall d'indi guisat amb ceba i pastanaga	Llom de porc a la planxa
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postre	Fruita del temps	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		27	28	29	30	31
5a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Cigrons amb olives negres, tomàquet i blat de moro	Paella de verdures	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Espaguetis (sense gluten) amb salsa de tomàquet
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Fricandó de vedella (sense gluten) amb xampinyons	Seitó arrebossat (sense gluten) amb hortalisses (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Pit de pollastre a la planxa	Calamars a la planxa amb all i julivert
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de la temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.

