

MENÚ OCTUBRE 2019 (SENSE GLUTEN)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2	3	4
1a Setmana	Primer		Cigrons estofats amb espinacs	Crema de pastanaga i patates	Sopa de vegetals amb fideus (sense gluten)	Estofat de patates amb verdures
	Segon		Truita d'albergínia	Salsitxes de porc (sense gluten) amb salsa de tomàquet	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina
	Guarnició		Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		7	8	9	10	11
2a Setmana	Primer	Espirals sense gluten amb salsa de tomàquet	Mongeta verda amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patates	Estofat de mongetes blanques amb verdures
	Segon	Salmó a la planxa amb tires de carbassó al forn	Fricandó de vedella sense gluten	Pit de gall d'indi a la planxa amb ceba confitada	Llenguado a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Truita de pernil dolç sense gluten 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 temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		14	15	16	17	18
3a Setmana	Primer	Minestra de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga i pèsols)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Macarrons sense gluten a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassa i patata
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç al forn amb pebrots	Truita de patates	Rodó 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	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		21	22	23	24	25
4a 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 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 temporada
		28	29	30	31	
5a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures	Sopa de pasta sense gluten	Espinacs estofats amb patates	
	Segon	Rodó de gall d'indi al forn amb salsa de ceba	Mandonguilles de porc sense gluten a la jardinera	Truita de xampinyons i ceba	Pit de pollastre al forn	
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Enciam i pastanaga ratllada	
	Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.