

MENÚ CELIACS NOVEMBRE 2019

	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Primer	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	Crema de verdures (patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Llenties guisades amb pastanaga i ceba	Estofat de patata	Arròs a la cubana
Segon		Lluç al forn	Pit de gall d'indi a la planxa	Truita de carbassó	Tacs de tonyina amb ceba confitada
Guarnició		Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
Postre		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Primer	Bledes amb patata	Arròs melós de pollastre	Minestra 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
Postre	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Primer	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	Patates estofades amb verdures
Segon	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	Fricandó de vedella sense gluten amb xampinyons saltejats
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 temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Primer	Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç sense gluten i truita)	Cigrons estofats amb espinacs	Crema de pastanaga i patates	Estofat de patates amb verdures	Sopa de vegetals amb fideus sense gluten
Segon	Gall d'indi a la planxa amb pastanaga	Truita d'albergínia	Salsitxes de porc sense gluten amb salsa de tomàquet	Lluç a la planxa amb samfaina	Pit de pollastre a la planxa
Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Enciam i pastanaga ratllada	Tomàquet i olives
Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.