

MENÚ GENER 2021 – SENSE GLUTEN

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		4	5	6	7	8
1a Setmana	Primer	<b>VACANCES NADAL</b>	<b>VACANCES NADAL</b>	<b>VACANCES NADAL</b>	<b>VACANCES NADAL</b>	Arròs a la cubana
	Segon					Tacs de tonyina amb ceba confitada
	Guarnició					Tomàquet i blat de moro
	Postres					Fruita de temporada
		11	12	13	14	15
2a 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 de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		18	19	20	21	22
3a Setmana	Primer	Sopa de pasta 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 salsa de ceba	Truita d'albergínies	Seitó arrebossat (sense gluten) amb tires de carbassó	Fricandó de vedella sense gluten amb salsa de xampinyons
	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 temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		25	26	27	28	29
4a Setmana	Primer	Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i truita)	Cigrons estofats amb espinacs	Crema de pastanaga i patates	Sopa vegetal amb fideus	Estofat de patates amb verdures
	Segon	Dauets de gal d'indi amb salsa de xampinyons	Truita d'albergínia	Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa amb samfaina
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postres	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.