

## MENÚ SENSE GLUTEN OCTUBRE 2021

|            |           | Dilluns                                                                | Dimarts                                                | Dimecres                                                                               | Dijous                                                                      | Divendres                                     |
|------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|            |           |                                                                        |                                                        |                                                                                        |                                                                             | <b>1</b>                                      |
| 1a Setmana | Primer    |                                                                        |                                                        |                                                                                        |                                                                             | Crema de carbassa i patata                    |
|            | Segon     |                                                                        |                                                        |                                                                                        |                                                                             | Llom de porc a la planxa                      |
|            | Guarnició |                                                                        |                                                        |                                                                                        |                                                                             | Enciam, cogombre i pastanaga                  |
|            | Postres   |                                                                        |                                                        |                                                                                        |                                                                             | Fruita de temporada                           |
|            |           | <b>4</b>                                                               | <b>5</b>                                               | <b>6</b>                                                                               | <b>7</b>                                                                    | <b>8</b>                                      |
| 2a 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 al i julivert        |
|            | Guarnició | Tomàquet i ceba                                                        | Enciam, cogombre i pastanaga                           | Enciam i tomàquet                                                                      | Enciam, blat de moro i olives                                               | Enciam, cogombre i olives                     |
|            | Postres   | Fruita de temporada                                                    | logurt natural                                         | Fruita de la temporada                                                                 | Fruita de la temporada                                                      | Fruita de la temporada                        |
|            |           | <b>11</b>                                                              | <b>12</b>                                              | <b>13</b>                                                                              | <b>14</b>                                                                   | <b>15</b>                                     |
| 3a Setmana | Primer    | Patata amb mongeta verda i pastanaga                                   | <b>FESTIU</b>                                          | Sopa de galets sense gluten                                                            | Mongetes blanques guisades amb verdures (cebada, pastanaga i mongeta verda) | Espinacs estofats amb patates                 |
|            | Segon     | Mandonguilles de porc i vedella a la jardinera                         |                                                        | Truita de xampinyons i ceba                                                            | Llenguado al forn amb arròs saltejat amb all i julivert                     | Pit de pollastre a la planxa                  |
|            | Guarnició | Enciam, blat de moro i tomàquet                                        |                                                        | Enciam i blat de moro                                                                  | Tomàquet i olives                                                           | Enciam i pastanaga ratllada                   |
|            | Postres   | Fruita de la temporada                                                 |                                                        | Fruita de la temporada                                                                 | Fruita de la temporada                                                      | Fruita de la temporada                        |
|            |           | <b>18</b>                                                              | <b>19</b>                                              | <b>20</b>                                                                              | <b>21</b>                                                                   | <b>22</b>                                     |
| 4a Setmana | Primer    | 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                             |
|            | Segon     | 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            |
|            | Guarnició | Enciam, pastanaga i olives                                             | Enciam i tomàquet                                      | Enciam, blat de moro i olives                                                          | Enciam, cogombre i ceba                                                     | Tomàquet i blat de moro                       |
|            | Postres   | Fruita de temporada                                                    | logurt natural                                         | Fruita de la temporada                                                                 | Fruita de la temporada                                                      | Fruita de la temporada                        |
|            |           | <b>25</b>                                                              | <b>26</b>                                              | <b>27</b>                                                                              | <b>28</b>                                                                   | <b>29</b>                                     |
| 5a 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 Natural                                                         | Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada                                                                    | Fruita de temporada                                                         | Fruita de la temporada                        |

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.