

## MENÚ SENSE GLUTEN MAIG 2022

|            |           | Dilluns  | Dimarts  | Dimecres   | Dijous  | Divendres   |
|------------|-----------|--|--|--|---|---|
|            |           | 2  | 3  | 4  | 5   | 6   |
| 1a Setmana | Primer    | Espirals sense gluten amb salsa de tomàquet                                | Espinacs amb patata                                    | Crema de carbassó, porro i patata  | Arròs saltejat amb bolets   | Amanida de mongeta blanca amb tomàquet 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                                  | Peix 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, cogombre i ceba  | Enciam, blat de moro i olives                                     | Tomàquet i blat de moro   |
|            | Postres   | Fruita de la temporada   | Fruita de la temporada                                 | Fruita de la temporada   | Fruita de la temporada  | logurt natural o fruita de temporada                            |
|            |           | 9  | 10   | 11   | 12  | 13  |
| 2a Setmana | Primer    | Mongeta verda amb pastanaga i patata                                       | Crema de pèsols, ceba i patata                         | Llenties saltejades amb verdures   | Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet, all, albahaca i oli | Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet                           |
|            | Segon     | Cuixes de pollastre al forn  | Cigrons saltejats amb verdures                         | Truita de patates  | Rodó de gall d'indi guisat amb ceba i pastanaga                   | Lluç amb salsa verda  |
|            | Guarnició | Enciam, cogombre i olives  | Enciam, cogombre i pastanaga                           | Enciam, blat de moro i olives  | Tomàquet i blat de moro   | Enciam, pastanaga i olives                                      |
|            | Postres   | Fruita de la temporada   | Fruita de la temporada                                 | logurt natural o fruita de temporada   | Fruita de la temporada  | Fruita de la temporada  |
|            |           | 16   | 17   | 18   | 19  | 20  |
| 3a 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 i pèsols)                    | Espaguetis sense gluten amb salsa de tomàquet                   |
|            | Segon     | Bistec de vedella sense gluten amb xampinyons saltejats amb all i julivert | Truita de ceba i carbassó                              | Peix 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                                       |
|            | Postres   | Fruita de la temporada   | logurt natural o fruita de temporada                   | Fruita de la temporada   | Fruita de la temporada  | Fruita de la temporada  |
|            |           | 23   | 24   | 25   | 26  | 27  |
| 4a Setmana | Primer    | Patata amb mongeta verda i pastanaga                                       | Arròs de muntanya amb verdures                         | Amanida de pasta amb tomàquet, olives i blat de moro                               | Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, pastanaga)         | Menestra de verdures amb patata                                 |
|            | Segon     | Rodó de gall d'indi al forn amb salsa de ceba                              | Truita de xampinyons i ceba                            | Peix al forn amb llimona   | Mandonguilles de porc i vedella sense gluten a la jardinera       | Pit de pollastre a la planxa amb tires de pebrot vermell i verd |
|            | 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 la temporada   | Fruita de la temporada                                 | Fruita de la temporada   | logurt natural o fruita de temporada                              | Fruita de temporada   |
|            |           | 30   | 31   |  |   |   |
| 5a Setmana | Primer    | Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet, all, albahaca i oli          | Crema de verdures (patata, carbassó, pastanaga i ceba) |  |   |   |
|            | Segon     | Llom de porc al forn amb pastanaga   | Hamburguesa de vedella                                 |  |   |   |
|            | Guarnició | Enciam, pastanaga i olives   | Enciam i tomàquet                                      |  |   |   |
|            | Postres   | Fruita de temporada  | logurt natural o fruita de temporada                   |  |   |   |

\*Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada i compta amb sal iodada, peix fresc i ecològic, fruita i verdura fresca de Casa Ametller i arròs de km0.

\*Els dimarts i dijous hi ha pa integral.