

# MENÚ SENSE GLUTEN—SETEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrons (sense gluten) napolitana (salsa de tomàquet natural fregit o de marca apta)</li> <li>• Pollastre arrebossat (amb farina de blat de moro) amb enciam i olives (sense farcir)</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menestra de verdures</li> <li>• Hamburguesa (sense gluten) de vedella (sense lactosa) amb patates fregides (naturals) i amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs 3 delícies (pernill dolç sense gluten, pèsols i truita)</li> <li>• Filet de lluç al forn amb pastanaga ratllada</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons saltejats amb pernill (sense gluten)</li> <li>• Truita de carbassó amb tomàquet amanit</li> <li>• logur (natural)</li> </ul>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida russa</li> <li>• Peix blau arrebossat (amb farina de blat de moro) amb enciam i tomàquet</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis (sense gluten) carbonara (bacó sense gluten)</li> <li>• Salsitxes de porc (sense gluten) al forn amb salsa de tomàquet (natural o apte) i amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga i blat de moro</li> <li>• Truita de pernil (sense gluten)</li> <li>• logur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinacs gratinats amb formatge (sense gluten)</li> <li>• Pollastre al forn amb daus de patates i tomàquet amanit</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paella de verdures</li> <li>• Broquetes de vedella al forn amb enciam i blat de moro</li> <li>• Préssec en almívar</li> </ul>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llacets (sense gluten) amb tomàquet (natural o apte)</li> <li>• Pollastre a la cassola amb verduretes (pastanaga, pèsols i pebrot)</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida mixta (enciam, formatge fresc, tomàquet i olives sense farcir)</li> <li>• Pastís de col·liflor i patata amb carn picada (sense gluten) amb beixamel (feta amb farina de blat de moro) gratinat (formatge sense gluten)</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de patata amb tomàquet, olives, pastanaga i blat de moro</li> <li>• Filet de rosada al forn amb enciam</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb sanfaina</li> <li>• Lluç a la romana (amb farina de blat de moro) amb amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó amb patata</li> <li>• Butifarra de porc (sense gluten) al forn amb mongetes seques i tomàquet amanit amb olives (sense farcir)</li> <li>• logur (natural)</li> </ul>
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta, pastanaga i patata</li> <li>• Llom arrebossat (amb farina de blat de moro) amb tomàquet amanit</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons estofats amb cuetes de gamba (amb tomàquet natural fregit o de marca apta i per espessar farina de blat de moro)</li> <li>• Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa</li> <li>• logur (natural)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs a la cassola</li> <li>• Pollastre al forn amb enciam i blat de moro</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis (sense gluten) amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga)</li> <li>• Lluç al forn amb amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>	

Mònica Cristina Rión  
Diplomada en Nutrició i Dietètica  
Membre de l'AEDN n°: CAT 611