

SENSE GLUTEN - Maig 2024

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
- Fer una excursió
- Preparar un picnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			2	3
		FESTIU	Crema de carbassó Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada	Amanida d'arròs Trita de patata amb guarnició logurt
6	7	8	9	10
Sopa casolana de lluç sense gluten Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Trita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	Amanida de pasta sense gluten Llibrets de llom amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pit de pollastre al forn amb guarnició logurt
13	14	15	16	
Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Mongetes blanques amb verdures Croquetes sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Crema de parmentier Quart de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	FESTIU
20	21	22	23	24
FESTIU	Espirals sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Cigrans estofat amb verdures Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Trita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb salsa logurt
27	28	29	30	31
Sopa casolana sense gluten Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	Llenties de l'àvia Lluç a la marinera Fruita de temporada	Ensaladilla russa Pit de pollastre arrebossat amb guarnició Fruita de temporada	Llacets sense gluten amb tomàquet Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició logurt

CENTRE **ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26 /01798-B