

# SENSE GLUTEN - Juny 2024

Menú diari  
Valor nutricional



*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

3	4	5	6	7
Cigrons estofat amb verdures Pernilet de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Amanida d'arròs Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	Crema de carbassó Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana de lluç sense gluten Estofat de gall dindi amb salsa logurt
10	11	12	13	14
Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Mini mongetes blanques guisades Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Ensaladilla russa Llibrets de llom amb guarnició logurt
17	18	19	20	21
Llenties amb hortalisses Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Amanida de pasta sense gluten Pizza sense gluten -frankfurts amb guarnició Postres especials	Crema de parmentier Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pit de pollastre arrebossat amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic. L'aigua, els suc natural, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

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