



SETEMBRE 2022 sense gluten, kiwi, soja, enciam ni plvc



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Pasta sense gluten amb tomàquet sense formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb pasta sense gluten	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó
Truita francesa amb pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb cogombre	Filet de bacallà al forn amb tomàquet	Hamburguesa de pollastre amb amanida	Paella d'arròs amb carn magra
logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Pasta sense gluten amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb Pasta sense gluten	Amanida russa	Amanida de llenties o Llenties guisades
Hamburguesa de pollastre amb pastanaga i remolatxa	Arròs saltat amb verdures i tires de gall dindi	Truita de patata i espinacs amb pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb tomàquet i tiges d'espàrrec
logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Sopa amb brou vegetal i Pasta sense gluten	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures	Pèsols saltats amb ceba i pernil
Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre arrebossat sense gluten amb tomàquet	Mandonguilles de salmó sense gluten o peix planxa amb pastanaga i blat de moro	Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigrons)	Truita de patata i ceba amb cogombre i olives
logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Amanida de llenties o Llenties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta sense gluten amb alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures
Pollastre al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb cogombre	Pizza amb gall dindi sense gluten ni plvc	Filet de lluç al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa
Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns				



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva :
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana