



MAIG 2023 sense gluten



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
		Cigrons a la catalana	Coliflor bullida amb patata	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives)
FESTIU	FESTIU	Salmó al forn amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de carbassa	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	Pasta sense gluten al pesto	Salmorejo sense gluten	Amanida de patata
Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Mongetes blanques saltades	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16 Dia int.del Cèliac	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llenties amanides amb vinagreta	Menestra de verdures	Crema tèvia de porros amb daus de pernil	Amanida completa amb tonyina i olives	Arròs amb salsa de samfaina
Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Seitons al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
	Carxofes saltades amb pernil	Amanida d'arròs	Hummus de cigrons	Espinacs bullits amb patata
FESTIU	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives	Gall al forn amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31 Jornada Sostenible	Dijous	Divendres
Sopa vegetal amb pasta sense gluten	Vichyssoise/Crema de porros	Amanida completa		
Estofat de gall dindi amb verdures i patata	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	No-Pasta a la carbonara vegetal sense gluten		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial sense gluten		



**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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia