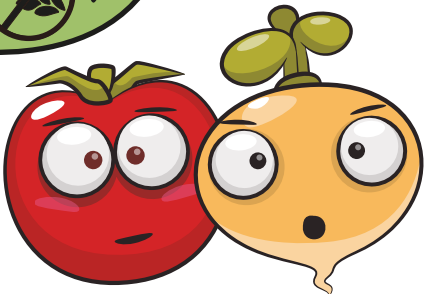




NO GLUTEN NI LACTOSA

MENÚ MAIG

JAUME I



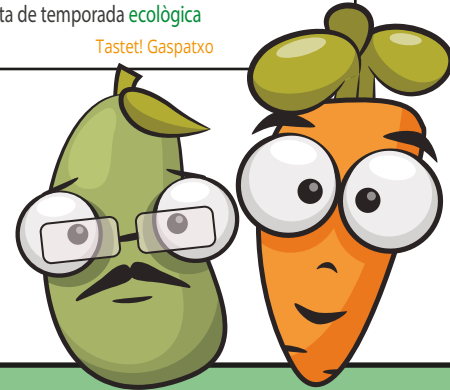
DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
FESTIU	Espirals (sense gluten) amb tomàquet Lluç al forn amb patates xips logurt de soja	Cigrons eco estofats carbassó, porro i pastanaga Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Arròs eco amb tomàquet Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Verdura de temporada amb patates Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita de temporada ecològica	Espaguetis (sense gluten) amb tomàquet Gall dindi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica	Mongetes blanques eco amb verdures vegetals, tomàquet i NO xorricet Truita de tonyina amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica	Arròs eco amb pesto alfàbrega i NO formatge Castanyola al forn amb enciam i olives logurt de soja	Crema de verdura de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Paella de verdures mongeta verda, pastanaga, ceba i tomàquet Llom al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica	Patates saltades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Llenties eco amb verdures amb vegetals de temporada Pollastre al forn amb enciam i NO pipes logurt de soja	Macarrons (sense gluten) bolonyesa carn picada de vedella, tomàquet i ceba Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica	Crema de verdures Tacs de gall dindi amb samfaina pebrots, carbassó, albergínia i tomàquet Fruita de temporada ecològica

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
FESTIU	Arròs eco amb tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica	DIMECRES JORNADA ITALIANA Coca (sense gluten) de tonyina i NO formatge Hamburguesa de vedella amb salsa napolitana logurt de soja 	Estofat de cigrons eco amb verdures porros, pastanaga i ceba Pollastre al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica	Verdures al forn amb patates Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica Tastet! Gaspatxo

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31
Verdura de temporada amb patates Estofat de gall dindi amb salsa de tomàquet Fruita de temporada ecològica	Amanida de llenties eco tomàquet, olives negres i tonyina Botifarra de pagès al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ecològica	Sopa de verdures amb pasta (sense gluten) Truita de patates i ceba amb enciam i NO pipes logurt de soja	Arròs eco amb tomàquet Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica



El pollastre és de pagès amb alimentació vegetal, mínim amb un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro; sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu.

Les verdures i hortalisses són ecològiques.

Les fruites de temporada poden ser: albercoc, cireres, prunes, maduixes, préssec, taronja, nespres, pinya, plàtan

Les verdures de temporada poden ser: carxofes, bròquil, mongeta verda, pastanaga, enciam, tomàquet, albergínia, bledes, espinacs, cogombre, carbassó



Revisat per Andrea Rodríguez Sancho
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

CAT000899