

NO GLUTEN

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Dilluns 1

Espaguetis **s/gluten** amb salsa de xampinyons

Truita francesa (O)
amb amanida d'espinacs i pastanaga
Fruita de temporada

Dimarts 2

Crema de carbassó

Pollastre planxa
amb enciam
logurt **ECO** a granel (L)

Dimecres 3

Amanida d'arròs **ECO**
amb enciam, tomàquet, cogombre i olives

Mongetes blanques **ECO** estofades
Fruita de temporada

Dijous 4

Mongeta verda amb patata

Mandonguilles a la jardineria (D, S)
Fruita de temporada

Divendres 5

Hummus de cigrons **ECO** amb llesques de pa s/ gluten

Lluç encebata (P, M, C)
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dilluns 8

Crema de llegum s/ gluten i verdures

Truita de patata i ceba (O)
amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

Dimarts 9. Menú temàtic

Espaguetis s/ gluten amb verdures saltejades

Pollastre al forn
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres 10

Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives (L)

Pastís de carn gratinat (L)
Fruita de temporada

Dijous 11

Arròs **integral** amb tomàquet

Empedrat de mongetes blanques **ECO**
amb pastanaga, tomàquet, pebrot
Fruita de temporada

Divendres 12

Patates al forn

Peix fresc segons mercat (P, M, C)
amb samfaina
logurt **ECO** a granel (L)

Dilluns 15

Amanida de pasta **s/ gluten**

amb hortalisses fresques de temporada
Truita de carbassó (O)
amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts 16

Verdura de temporada amb patata

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Dimecres 17

Amanida de cigrons **ECO**
amb hortalisses fresques de temporada

Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C)
Fruita de temporada

Dijous 18

Amanida d'hortalisses de temporada (O)
amb enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga, ou, blat de moro

Llom amb salsa de xampinyons (L)
amb patates al forn
Fruita de temporada

Divendres 19

Pizza s/ gluten de formatge i gall d'indi

Arròs **integral** a amb bolonyesa de mongetes blanques
Gelats



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Paula Bach Solís

CAT002124

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica