



alimenta la teva vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriamente
 enrich your life by helping others

GENER

Menú Sense Gluten

Els greixos poli saturats els podem trobar en l'omega 3 i omega 6, olis essencials que no poden ser produïts pel mateix organisme, i que han de ser introduïts a les nostres dietes. Aquests olis els podem trobar en: peix blau, anous, xia, fruits secs, oli de gira-sol, entre d'altres. Col·laborant així amb el nostre organisme en el transport de vitamines liposolubles (A, D, E, K) i reduir el colesterol, també ajuden a mantenir la salut cerebral, antiinflamatori i mantenir una pressió arterial saludable.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

Patata, col i pastanaga

Crema de verdures i patata (porro i pastanaga)

Arròs a la cubana

Macarrons (**sense gluten**) amb salsa caprese (formatge opcional)

Fusilli (**sense gluten**) amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)

Gall dindi rostit amb salsa de xampinyons i pastanaga

Fruita de temporada/proximitat

Guisat de lleties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba i carbassó)

Pollastre estofat amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida

Bacallà al forn amb verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)

Botifarra de porc (**sense gluten**) a la planxa amb amanida

Cigrons casolans amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)

Truita de patata amb amanida

Fruita de temporada/proximitat

Fruita de temporada/proximitat

Fruita de temporada/proximitat

iogurt

Fruita de temporada/proximitat

18

19

20

21

22

Arròs amb tomàquet

Sopa de galets (**sense gluten**) (pastanaga, brou de pollastre, ceba)

Lleties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)

Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)

Crema de carbassó i patata

Lluç amb salsa mediterrània (porro, tomàquet, carbassó) i amanida

Gall dindi a la jardinera amb amanida

Ou dur gratinats i amanida

Fricandó de porc amb tires de carbassó i amanida

Pollastre llimona amb herbes

iogurt

Fruita de temporada/proximitat

Fruita de temporada/proximitat

Fruita de temporada/proximitat

Fruita de temporada/proximitat

25

26

27

28

29

Bròquil, coliflor, pastanaga i patata

Sopa de fideus (**sense gluten**) (brou de pollastre, verdures de temporada)

Arròs tres delícies (pèsols, pernil de gall dindi i pastanaga)

Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal)

Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)

Hamburguesa de vedella (**sense gluten**) a la planxa amb ceba potxada i amanida

Gall dindi rostit amb bolets

Lluç al forn amb graellada de verdures

Pollastre al forn amb amanida

Truita de patata amb amanida

Fruita de temporada/proximitat

Fruita de temporada/proximitat

Fruita de temporada/proximitat

iogurt

Fruita de temporada/proximitat



100% saludable, fet a mà i solidari

Verdures de Km0 i dels nostres propis horts
 Ingredients de proximitat i Km 0
 Alimentació Mediterrània i saludable

cuinajusta.com

