

La **fibra** és un nutrient d'origen vegetal essencial per al nostre organisme, forma part dels carbohidrats complexos que no poden ser digerits en el nostre aparell digestiu. La fibra augmenta la sensació de sacietat, ajuda a combatre el restrenyiment i redueix l'absorció del colesterol.



Menú sense gluten

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Dissabtes 4
	Sopa de galets (sense gluten) (pastanaga, brou de pollastre, ceba) Gall dindi a la jardineria amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Llenties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Ou dur gratinats i amanida Fruita de temporada/proximitat	Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata) Fricandó de porc amb tires de carbassó i amanida Fruita de temporada/proximitat	Crema de carbassó i patata Pollastre llimona amb herbes Fruita de temporada/proximitat
7	8	9	10	11
FESTIU	FESTIU	Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal) Pollastre al forn amb amanida iogurt	Arròs tres delícies (pèsols, pernil de gall dindi i pastanaga) Lluç al forn amb graellada de verdures Fruita de temporada/proximitat	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Truita de patata amb amanida Fruita de temporada/proximitat
14	15	16	17	18
Crema de porro, carbassa i patata Pollastre a la caçadora amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Fusilli (sense gluten) amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Bacallà al forn amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Llenties estofades amb verdures (ECO) (carbassó, pastanaga i ceba) Ous durs gratinats i amanida iogurt	Pèsols amb pastanaga Paella de marisc (calamar, sipia, musclos) Fruita de temporada/proximitat	Mongeta tendra amb patata Guisat de cigrons amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga i carbassó) Fruita de temporada/proximitat
21	22	23	24	25
MENÚ DE NADAL Sopa amb brou de nadal i pasta (sense gluten) Pollastre a la catalana Postre de nadal	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES