



Menú sense lactosa i gluten

dilluns 10	dimarts 11	dimecres 12	dijous 13	divendres 14
Crema de porro, ceba i espinacs	Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda)	Macarrons sense gluten amb salsa caprese	Patata, col i pastanaga	Arròs integral amb tomàquet
Pollastre arrebossat sense gluten amb verdures	Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades	Guisats de llenties ECO amb hortalisses	Salmó a la planxa amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Trinxat (patata, all, col)	Crema de carbassa	Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)	Sopa de galets sense gluten (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	Coliflor amb patata i pastanaga
Mandonguilles vegetals a la jardineria	Paella del mar	Truita de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Tires de bacallà arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs amb salsa de tomàquet	Cous cous sense gluten amb verdures de temporada	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet	Bròquil amb patata
Pollastre al forn amb amanida	Guisat de Mongeta blanca	Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Peix fresc amb graella de verdures	Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)
Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
31				
Llenties ECO amb hortalisses d'hort (carbassó, pastanaga i ceba)				
Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)				
Fruita de temporada				

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com