



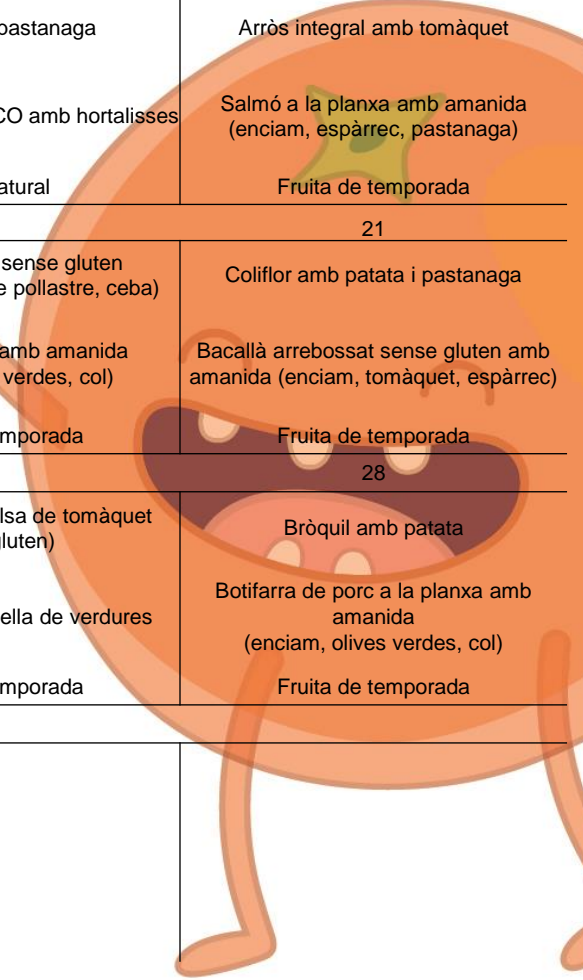
alimenta la teua vida solidàriament  
 alimenta tu vida solidàriamente  
 enrich your life by helping others

## Menú sense gluten



*Fruita de temporada*  
**Taronges** Existeixen més de 600 varietats de taronges, amb diferent sabor, grandària i color, conté un alt contingut de vitamina C que contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i al sistema immune.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10	11	12	13	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 (ceba, pastanaga, pebrot, all)	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 natural	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 jardinera	Paella del mar	Truita de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Bacallà arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	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 amb salsa de tomàquet (sense gluten)	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 natural	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