

SENSE GLUTEN: SETEMBRE

Dilluns 31 - Agost	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet Salsitxes a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb verdures Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bròquil i patata Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Amanida de pasta sense gluten i ou Broquetes de pollastre amb enciam i olives Gelats
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro, pastanaga) Pollastre amb allada amb enciam i olives Fruita de temporada	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet Trita a la francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Meló amb pernil/Crema de verdures de temporada (a elecció del centre) Botifarra a la planxa amb patates xips Gelats/Iogurt (a elecció del centre)	FESTA
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Mongeta tendra, patata i pastanaga Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa fresca Gall dindi estofat amb verdures Fruita de temporada	Arròs amb saltat de verdures Filet de lluç meunière (suc de llimona, mantega i all) amb enciam i blat de moro Gelats/Iogurt (a elecció del centre)	Cigrons estofats amb patata i pastanaga Trita a la francesa/Trita de carbassó (a elecció del centre) amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Pèsols i patates saltats amb all Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada	Bròquil i patata Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada amb quinoa Ous amb patates i tomàquet al forn Fruita de temporada	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs INTEGRAL (a elecció del centre) amb tomàquet Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i olives Iogurt
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30		
Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs Fruita de temporada	Pasta sense gluten i ou amb pesto (alfabrega, pinyons i oli d'oliva) Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Filet de lluç al forn amb patates Iogurt		

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'últim moment, avisant per e-mail als centres.

Arrebossats fets pel cuiner (sense gluten, llet ni ou)

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

