

SENSE GLUTEN: DESEMBRE

Dimarts 1	Dimecres 2 <u>Dia de la proteïna vegetal</u>	Dijous 3	Divendres 4	
Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga) Filet de lluç al forn amb all i julivert-amanida d'enciam i pastanaga Iogurt	Cigrons estofats amb patata i pastanaga Tires de gall dindi amb orenga a la planxa i tomàquet al forn Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra Rodó de vedella al forn amb xampinyons Fruita de temporada	Crema de pastanaga Fingers de pollastre (Sense gluten, ou i llet) amb amanida Fruita de temporada	
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Bròquil i patata Llom al forn amb salsa de poma Iogurt	FESTA	Arròs (INTEGRAL) (a elecció del centre) amb tomàquet Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet Truita a la francesa/Truita d'espínacs (a elecció del centre) amb enciam i olives Fruita de temporada	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Crema de verdures amb quinoa Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge Filet de lluç meunière (suc de llimona, mantega vegetal i all) amb enciam i tomàquet Iogurt	Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga Botifarra a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb verdures Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patates Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Escudella de Nadal (brou de pollastre, api, pasta sense gluten i ou) Pollastre al forn amb panses, pinyons i prunes amb patates Natilles i neules s/gluten	Arròs amb tomàquet Truita de tonyina amb enciam i olives Fruita de temporada	Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert amb amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Gall dindi estofat Fruita de temporada	FESTA
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa i mongetes seques Bacallà al forn amb enciam i tomàquet Iogurt	Cigrons estofats amb patata i pastanaga Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs a la milanesa Filet de lluç amb tomàquet al forn Fruita de temporada	

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, fogaoner, 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 últim moment, avisant per e-mail als centres.

*Arrebossat 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.

