

# SENSE GLUTEN: GENER

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de carbassó	Mongeta tendra, patata i pastanaga	FESTA	Pèsols amb patata	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet
Bacallà amb samfaina i amanida d'enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb enciam i blat de moro		Truita a la francesa amb enciam i tomàquet	Salsitxes a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada	Iogurt		Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Crema de verdures de temporada amb quinoa	Arròs amb peix	Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga	Bròquil i patata	<b>Arròs INTEGRAL (a elecció del centre)</b> amb tomàquet
Truita de patata amb enciam i olives	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet	Gall dindi estofat amb verduretes	Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Flam de vainilla	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Brou d'au amb pasta sense gluten i ou	Arròs amb verdures	Crema de carbassa i mongeta seca	Trinxat de col amb patata	Llenties estofades amb patata, pastanaga i tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb samfaina	Llom a la planxa amb amanida	Pollastre amb allada amb enciam i pastanaga	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)	Cigrans estofats amb patata i pastanaga	Mongeta tendra, pastanaga i patata	Crema de pastanaga	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge
Broquetes de gall dindi amb patates	<b>Truita d'espínacs/Truita a la francesa (a elecció del centre)</b> amb enciam i tomàquet	Llom al forn amb salsa i patates palla	Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	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, 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 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.

