



Menú sense gluten - Juny 2022

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Patates al caliu amb all i oli Botifarra de pagès amb tomàquet amanit Fruita de temporada	2 Llacets s/ gluten amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 FESTIU
6 FESTIU	7 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita de temporada	8 Amanida d'arròs Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada	9 Crema de carbassó Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	10 Espaguetis s/gluten a la napolitana Truita de formatge amb enciam i blat de moro iogurt natural
13 Amanida d'hortalisses Mongeta blanca guisada Fruita de temporada	14 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Pollastre al forn amb el seu suc Fruita de temporada	15 Arròs 3 delícies Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	16 Pèsols amb patata Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	17 Macarrons amb sofregit de tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives iogurt natural
20 Crema de verdures Pernilets de pollastre amb salsa de pebrots Fruita de temporada	21 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb all i julivert amb enciam i cogombre Fruita de temporada	22 Amanida de pasta s/Gluten Pizza s/gluten i formatge i Frankfurt amb xips Postra especial	23	24
27	28	29	30	



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de gelat saludable:

- Agafa fruites de diferents colors i tritura-les amb una mica de iogurt natural
- Col·loca-ho en motlles i fica-ho al congelador
 - Posa-li un palet de gelat
- Un cop congelat, ja són llestes per treure del motlle i gaudir

Escola **PACO CANDEL**

Menús revisats per Silvia Gutiérrez,
Diplomada en Nutrició Humana i
Dietètica
Número de col·legiada CAT000636



R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B