

NO GLUTEN

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B
 Gluten

L
 Làctics

O
 Ou

S
 Soja

D
 Sulfit

A
 Api

W
 Mostassa

P
 Peix

M
 Mol·lusc

C
 Crustaci

F
 Fruits de closca

K
 Cacauet

T
 Tramussos

G
 Sèsam

Dilluns 1

Espaguetis **s/gluten** amb salsa de xampinyons

Truita francesa (O)

amb amanida d'espinacs i pastanaga

Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 2

Crema de carbassó **ECO** sense crostonets

Pollastre planxa

amb enciam i pebrot

Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 3

Hummus de cigrons **ECO** amb llesques de pa s/ gluten

Truita de carbassó

amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada **ECO**

Dijous 4

Mongeta verda amb patata **ECO**

Mandonguilles a la jardineria (D, S)

logurt **ECO** a granel (L)

Divendres 5

Amanida d'arròs **ECO** amb enciam, tomàquet, cogombre i olives

Peix fresc segons mercat (P, M, C)

amb samfaina **ECO**

Fruita de temporada **ECO**

Dilluns 8

Crema de llegum s/ gluten i verdures

Truita de patata i ceba **ECO** (O)

amb enciam i cogombre

Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 9. Menú temàtic

Espaguetis s/ gluten amb verdures saltejades

Pollastre al forn

amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 10

Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives **ECO** (L)

Pastís de carn **ECO** gratinat amb verdures de temporada **ECO** (L)

Fruita de temporada **ECO**

Dijous 11

Arròs **integral** amb salsa de verdures **ECO**

Empedrat de mongetes blanques **ECO**

amb pastanaga, tomàquet, pebrot **ECO**

Fruita de temporada **ECO**

Divendres 12

Patates **ECO** al forn amb verdures de temporada **ECO**

Peix fresc segons mercat (P, M, C)

amb enciam i olives

logurt **ECO** a granel (L)

Dilluns 15

Verdura de temporada amb patata **ECO**

Fideuà **s/ gluten** de rap

Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 16

Arròs **integral** a la napolitana

Truita d'albergínia i ceba **ECO** (O)

amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 17

Amanida de cigrons **ECO** i hortalisses **ECO** fresques de temporada

Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C)

amb amanida d'enciam i olives

Fruita de temporada **ECO**

Dijous 18

Vichyssoise **ECO**

Pernilets de pollastre al forn amb patates al forn

Fruita de temporada **ECO**

Divendres 19

Pizza s/ gluten marguerita

Macarrons **s/ gluten** a amb bolonyesa de mongetes blanques

Gelat



@somyvalors

www.somyvalors.com

Revisat per Paula Bach Solís

CAT002124

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica