

SENSE GLUTEN - Gener 2025

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTIU	7	8	9	10
	Arròs tres delícies Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Llacets sense gluten amb tomàquet Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pollastre amb farigola amb guarnició logurt
13	14	15	16	17
Mongetes blanques amb verdures Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb hortalisses Truita de patata, ceba i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	Crema de parmentier Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	Espaguetis sense gluten amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana sense gluten Hamburguesa de vedella amb guarnició logurt
20	21	22	23	24
Espirals sense gluten amb tomàquet Croquetes sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana de lluç sense gluten Pernillets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb guarnició logurt
27	28	29	30	31
Macarrons sense gluten amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Llenties pardines guisades Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana sense gluten Mandonguilles de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició logurt

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
EL BERENAR**

A mitja tarda, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps i evitar les presses i les pressions.

CENTRE **SAN GUILLEM**

Menús revisats per Cristina
Ballester de Cendra, Diplomada en
Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CATO01089

R.E.C.I.P.A.C264388/CAT.N.R.0.2601796 B