

SENSE GLUTEN - Abril 2025

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Sopa casolana sense gluten Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Mongetes blanques amb verdures Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Llacets sense gluten amb tomàquet Truita de patata amb guarnició logurt
7	Llenties de l'àvia Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	8 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	9 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	11 Sopa casolana de lluç sense gluten Pit de pollastre al forn amb guarnició logurt
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Espaguetis sense gluten amb tomàquet Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	23 Llenties amb hortalisses Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	25 Paella Truita de patata i ceba amb guarnició logurt
28 Macarrons sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	29 Cigrons estofat amb verdures Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	30 Amanida d'arròs Fricandó de porc amb guarnició Fruita de temporada		

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

TAULA ORIENTATIVA GRAMATGES EN CRU:

Arròs i pasta: 90-100 gram.
Llegum: 80-100 gram.
Verdura: 200-250 gram.
Carn: 90-110 gram.
Pollastre: 115-140 gram.
Peix: 100-130 gram.
Ous: 2 unitats

CENTRE **SAN GUILLEM**

Menús revisats per: Cristina Ballester
de Cendra - Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B