



# MENÚ SENSE GLUTEN - OCTUBRE 2024



	<b>DIMARTS 1</b>	<b>DIMECRES 2</b>	<b>DIJOUS 3</b>	<b>DIVENDRES 4</b>
	Crema de porros i peres Enciams variats + crudité Fideuada (sense gluten) vegetal Fruita de temporada	Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga) Enciams variats + crudité Peix S/M al forn amb romesco (sense gluten) i grapatet de cereals Fruita de temporada	Cigrons estofats amb soja texturitzada Enciams variats + crudité Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i pèsols) Iogurt natural ECO	Sopa de peix amb pasta (sense gluten) Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada
<b>DILLUNS 7</b>	<b>DIMARTS 8</b>	<b>DIMECRES 9</b>	<b>DIJOUS 10</b>	<b>DIVENDRES 11</b>
Pastanaga, pèsols i patata al vapor Enciams variats + crudité Macarrons (sense gluten) amb salsa de pesto Fruita de temporada	Estofat de lleties i pastanaga amb tomàquet Enciams variats + crudité Truita de patates Fruita de temporada	Crema freda de tomàquet, síndria i alfàbrega Enciams variats + crudité Arròs integral amb salsa verdures escalivades (ceba,pebrot verd,pebrot vermell,porros i pastanaga) Fruita de temporada	Puré de patates amb verdures Enciams variats + crudité Cigrons estofats amb romesco (sense gluten) i espinacs Fruita de temporada	Lasanya vegetal (Hand made) (sense gluten) Enciams variats + crudité Peix S/M amb patates al forn amb picada verda Iogurt natural ECO
<b>DILLUNS 14</b>	<b>DIMARTS 15</b>	<b>DIMECRES 16</b>	<b>DIJOUS 17</b>	<b>DIVENDRES 18</b>
Espaguetis (sense gluten) amb tomàquet fregit Enciams variats + crudité Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal Fruita de temporada	Patata, mongeta tendra i pastanaga al vapor Enciams variats + crudité Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt i menta Fruita de temporada	Crema de verdures amb arròs inflat Enciams variats + crudité Estofat d'au a la jardinera Fruita de temporada	Amanida d'arròs amb pebrots, pastanaga, olives i vinagreta Enciams variats + crudité Cigrons i blat tendre saltats amb salsa de tomàquet Iogurt natural ECO	Crema de blat de moro i els seus floccs Enciams variats + crudité Peix S/M amb patates i picada Fruita de temporada
<b>DILLUNS 21</b>	<b>DIMARTS 22</b>	<b>DIMECRES 23</b>	<b>DIJOUS 24</b>	<b>DIVENDRES 25</b>
Minestra de patata,bledes i mongeta tendra al vapor Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb grapat de cereals Fruita de temporada	Gaspaxo amb crostons de pa (sense gluten) Enciams variats + crudité Amanida d'arròs amb blat de moro,pèsols,enciam i lactonesa Fruita de temporada	Lleties estofades amb salsa de verdures escalivades (ceba,pebrot verd,pebrot vermell,porros i pastanaga) Enciams variats + crudité Peix S/M amb patata al forn i picada verda Fruita de temporada	Macarrons (sense gluten) amb salsa carbonara vegetal Enciams variats + crudité Hamburguesa de verdures i llegums amb chutney de fruita Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb cigrons i pasta (sense gluten) Enciams variats + crudité Truita de patates Iogurt natural ECO
<b>DILLUNS 28</b>	<b>DIMARTS 29</b>	<b>DIMECRES 30</b>		
Patata, pèsols i coliflor al vapor Enciams variats + crudité Arròs integral amb salsa verdures escalivades (ceba,pebrot verd,pebrot vermell,porros i pastanaga) Fruita de temporada	Crema freda de pastanaga, préssec i iogurt Enciams variats + crudité Mandonguilles estofades amb verdures Fruita de temporada	<p style="text-align: center;"><b>MENÚ SORPRESA</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>FESTA</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>FESTA</b></p>

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet, lombarada, olives...). Es potenciaran el consum de fruites fresques, variada i de temporada. Es potenciarà en consum de farinacis integrals com: pa, pasta, arròs, cereals... Estem treballant juntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per a oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús. Per a qualsevol dubte del menú contacti amb l'equip de Dietistes-Nutricionistes a [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com) o trucant al telèfon 936341212.

