



alimenta la teva vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriamente
 enrich your life by helping others

FEBRER

Menú Sense Gluten Arenal

Les vitamines són compostos orgànics essencials per al nostre metabolisme normal de l'organisme. Ja que no poden ser produïts pel nostre propi cos (excepte la vitamina D) han de ser incorporats al nostre organisme a través de la dieta i l'alimentació. Part de les seves funcions són, afavorir el desenvolupament dels ossos, millorar els efectes del nostre sistema nerviós i sistema immunològic, l'absorció i dipòsit de calci en els ossos i agent antioxidant entre d'altres.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

| Dilluns 1 | Dimarts 2 | Dimecres 3 | Dijous 4 | Divendres 5 |
|--|---|---|--|---|
| Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sipia) | Mongetes tendres amb patata | Fusilli sense gluten amb salsa de tomàquet | Llenties ECO guisades (pastanaga, ceba, carbassa, pebrot i carbassó) | Brou casolà amb verdures (brou d'au i vedella, verdures) |
| Lluç al forn amb amanida | Hamburguesa vegetariana (sense gluten) de llegums amb amanida (enciam, tomàquet i col) | Gall dindi al forn amb amanida (enciam, olives verdes i col llombarda) | Truita de d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs) | Pizza (sense gluten) a la bolonyesa (carn mixta, tomàquet i formatge) amb amanida (enciam, olives i pastanaga) |
| Fruita de temporada | logurt | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Crema de pèsols amb patata | Macarrons (sense gluten) amb salsa pesto | Bròquil amb patates | Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrot, brou vegetal) | Verdures de temporada amb patata |
| Gall dindi estofat amb amanida (enciam, tomàquet) | Salmó al forn amb samfaina | Ou dur amb tomàquet gratinat i amanida (enciam i pastanaga) | Pollastre amb prunes i orellanes amb amanida (tomàquet i cogombre) | Llenties vegetarianes amb quinoa (llenties, ceba, pebrot, quinoa i tomàquet) |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt | Fruita de temporada |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| FESTIU | Crema de pastanaga, patata i porro (pastanaga, patata, porro, brou vegetal) | Fusilli sense gluten amb salsa napolitana (porro, tomàquet, carbassó, pebrot i formatge) | Arròs integral amb pèsols, pernil dolç (sense gluten) i pastanaga | Carbassó, pastanaga i patata |
| | Truita d'espínacs i patata amb amanida (tomàquet i cogombre) | Pollastre amb verdures al forn | Peix fresc amb graellada de verdures | Mandonguilles (sense gluten) mixtes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet) |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Bledes i patata | Macarrons sense gluten amb salsa xampinyons triturada | Crema de llegums | Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all) | Fideuà (sense gluten) (calamar, musclos i sipia) |
| Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet) | Fricandó (vedella a la jardineria sense gluten) amb amanida (enciam i pastanaga) | Truita de pernil dolç (sense gluten) i amanida (tomàquet i olives verdes) | Lluç al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives verdes) | Pollastre a la planxa amb verdures al forn |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt | Fruita de temporada | Fruita de temporada |