cuina justa
Fundació Cassià Just

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

# Menú sense gluten

## gener

**Fruita de temporada**

**Taronges** Existeixen més de 600 varietats de taronges amb diferent sabor, grandària i color. Contenen un alt contingut de vitamina C que contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i del sistema immunitari.

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|---|---|---|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrot, brou vegetal)<br>Tires de bacallà sense gluten amb amanida (enciam i pastanaga)<br>Fruita de temporada | Trinxat de col<br>Pollastre a la planxa amb amanida<br>Fruita de temporada | Estofat de llenties ECO amb verdures (porro, pastanga i carbassó)<br>Salmó al forn amb amanida<br>Fruita de temporada | Llacets sense gluten amb salsa de bolets<br>Truita d'espinacs amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs)<br>Iogurt natural | Crema de verdures de temporada<br>Pizza (sense gluten) amb pernil i formatge amb amanida (enciam, olives i pastanaga)<br>Fruita de temporada |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Mongetes tendres amb patata<br>Gall dindi a la jardinera<br>Fruita de temporada | Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet casolana<br>Hamburguesa de vedella amb patates "fregides" al forn i ceba picada<br>Iogurt natural | Crema de pèsols amb patata<br>Pollastre al forn amb prunes i orellanes i amanida<br>Fruita de temporada | Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia)<br>Bacallà al forn amb salsa italiana casolana i amanida<br>Fruita de temporada | Bròquil amb patata<br>Mongetes seques estofades (ceba, pebrot i tomàquet, pastanaga)<br>Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Crema de carbassó, patata i porro (carbassó, patata, porro, brou vegetal)<br>Gall dindi saltat amb verdures (bròquil, pastanaga, xampinyons)<br>Fruita de temporada | Fussili sense gluten amb salsa napolitana (porro, tomàquet, pastanaga, pebrot i formatge)<br>Truita francesa amb amanida (tomàquet i cogombre)<br>Pinya en el seu suc | Cigros estofats amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga, ceba i all)<br>Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i pastanga)<br>Fruita de temporada | Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all)<br>Peix fresc amb amanida<br>Iogurt natural | Sopa de pistons sense gluten<br>Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet)<br>Fruita de temporada |
| 31 | | | | |
| Estofat de lleties ECO amb verdures de temporada (ceba, pebrot, albergínia, carbassò, carbassa)<br>Gratin de patata amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam amb blat de moro)<br>Fruita de temporada | Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia)<br>Bacallà al forn amb salsa italiana amb amanida<br>Fruita de temporada | | | |