



Menú Sense Gluten Arenal

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 FESTIU	2 Fussili sense gluten amb salsa napolitana (porro, tomàquet, pastanaga, pebrot i formatge) Truita francesa amb amanida (tomàquet i cogombre) Pinya en el seu suc	3 Cigros estofats amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga, ceba i all) Pollastre a la llimona amb verdures al forn Fruita de temporada	4 Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all) Peix fresc amb amanida logurt	5 Sopa de fideus sense gluten amb daus d'hortalisses Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet) Fruita de temporada
8 Fideuà (fideus sense gluten) (calamar, musclos i sípia) Estofat de lleties ECO amb verdures de temporada (ceba, pebrot, albergínia, carbassó, carbassa) Fruita de temporada	9 Crema de espinacs, porro i patata Lluç al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives verdes) Fruita de temporada	10 Arròs integral amb tomàquet Truita de pernil dolç i amanida (tomàquet i olives verdes) logurt	11 Mongetes blanca estofades Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	12 Bledes i patata Fricandó (vedella a la jardineria) amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada
15 Menestra de verdures amb patata oli d'oliva i herbes aromàtiques Pollastre arrebossat (sense gluten) amb amanida Fruita de temporada	16 Cigrons amb verdures (Cigrons, ceba, pebrot, tomàquet) Hamburguesa de vedella amb patates "fregides" al forn i ceba picada Fruita de temporada	17 Crema de carbassa (carbassa, ceba, brou vegetal) Truita francesa amb amanida (enciam , espinacs i blat de moro) Fruita de temporada	18 Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet, brou d'au) Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i espàrrecs) Fruita de temporada	19 Fussili (sense gluten) amb salsa de tomàquet Lleties estofades i amanida (enciam, tomàquet i col) logurt
22 Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia) Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	23 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	24 Llacets sense gluten amb salsa de bolets Truita d'espinacs amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs) logurt	25 Estofats de lleties ECO amb verdures (porro, pastanaga i carbassó) Salmó a la romana (sense gluten) amb amanida Fruita de temporada	26 Crema de verdures de temporada Pizza (sense gluten) a la bolonyesa (carn mixta, tomàquet i formatge) amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita de temporada
29 Mongetes tendres amb patata Gall dindi a la jardineria Fruita de temporada	30 Macarrons sense gluten amb salsa pesto Bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolana i amanida Fruita de temporada			



logurt natural no ensucrat · Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com