

SENSE GLUTEN: OCTUBRE



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Crema de verdures de temporada Trita de patata amb enciam i pastanaga Iogurt	Espinacs amb patates saltats amb all Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada	Arròs amb verdures Llom al forn amb xampinyons i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de mongetes seques i carbassa Broqueta de pollastre amb patates Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTA	Arròs (INTEGRAL) (a elecció del centre) amb tomàquet Fingers de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i olives Fruita de temporada	Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga Filet de lluç meunière (suc de llimona, mantega vegetal i all) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Pasta sense gluten i ou amb tomàquet i formatge Pollastre amb allada i amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassó, patata, ceba i porro Ous durs amb patata i tomàquet al forn Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Arròs amb bolets Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada amb quinoa Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Iogurt	Macarrons sense gluten i ou amb tomàquet i formatge Trita a la francesa/Trita de carbassó (a elecció del centre) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Lenties amb patata, pastanaga i tomàquet Fingers de peix arrebossats (sense gluten, ou i llet) amb enciam i olives Fruita de temporada	Pèsols i patata saltats amb all Estofat de vedella amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Sopa de peix amb pasta sense gluten Trita de patata/Trita d'espinacs (a elecció del centre) amb enciam i olives Fruita de temporada	Coliflor i patata Salsitxes a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Cigrons estofats amb patata i pastanaga Peix fresc al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Gall dindi estofat amb verdures Fruita de temporada	Crema de carbassa i moniato Pollastre rostit amb ametlles i patates Natilles de xocolata

Dijous 1	Divendres 2
Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro, pastanaga) Trita a la francesa/Trita de carbassó (a elecció del centre) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra Rodó de vedella al forn amb xampinyons Fruita de temporada

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogaoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

*Arrebossat pel cuiner sense gluten, llet ni ou.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

