

## Sense gluten

Dilluns 25 JUNY	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Arròs amb verdures i tomàquet *Finger de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Trita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra Pollastre al forn amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) Fruita de temporada	Amanida de pasta sense gluten (tomàquet, blat de moro, olives) *+Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Iogurt	Amanida de patata, tomàquet, blat de moro i olives Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 2 JULIOL	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Pasta sense gluten a la carbonara Carn magra de porc a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Empedrat de llegums (tomàquet, tonyina, blat de moro) +*Abadejo a la andalusa amb enciam i blat de moro Gelats	Crema tèbia de carbassó Broqueta de gall dindi amb patates fregides Fruita de temporada	Bròquil i patata Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Mongeta tendra amb patata +*Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Vedella saltejada amb verdures Fruita de temporada	Arròs amb peix Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema tèbia de porros Ous remenats amb patates i pernil dolç Iogurt
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Amanida camperola de patata *Finger de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pèsols i patates saltejats amb all Trita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada-Meló amb pernil ( <u>a elecció del centre</u> ) Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga Iogurt	Arròs milanesa (pèsols, carn, pebrot) Filet de lluç al forn amb saltejat de verdures Fruita de temporada	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge +*Escalopa de pollastre amb enciam i olives Gelats o Iogurt ( <u>a elecció del centre</u> )
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Amanida de patata, tomàquet, blat de moro i olives Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta sense gluten (tomàquet, blat de moro, olives) *+Gallineta arrebossada amb enciam i olives Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra Pollastre al forn amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) Fruita de temporada	Cigrons amb patata i oli d'oliva Trita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet *Fingers de pollastre amb enciam i blat de moro Gelats o Iogurt ( <u>a elecció del centre</u> )

### En els nostres menús...

#### \*Sense gluten

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

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

+Arrebossat pels cuiners.

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 l'últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

### Condicions de conservació

**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.

# Bones vacances d'estiu!!!



MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.