

# MENIÚ

## SENSE GLUTEN

### Dilluns

#### Dinar

- Amanida de cigrons, bròquil i arròs integral amb tamari
- Truita de gambetes cruixents (amb farina de cigró)

#### Sopar

- Sopa de pollastre amb fideus sense gluten
- Albergínies a la parmesana amb pernil cuit

### Dimarts

#### Dinar

- Puré de mill i pastanaga amb crema de coco
- Bistec amb fines herbes amb amanida verda

#### Sopar

- Timbal de polenta amb verdures i daus de tofu italià\*

### Dimecres

#### Dinar

- Amanida de patata amb ceba morada, cogombrets i julivert
- Salmó a la papillota amb llimona i anet

#### Sopar

- Crema de carbassa\* amb oli de sèsam
- Hamburguesa vegetal de cigró amb bolets saltats

### Dijous

#### Dinar

- Sopa de coliflor i ceba amb crema de soja\*
- Patates al forn farcides de quinoa i carn

#### Sopar

- Wrap de fajol farcit d'humus\* i verduretes ofegades

### Divendres

#### Dinar

- Tallarines soba\* amb verdures i pinyons
- Sípia a la planxa amb all i julivert

#### Sopar

- Guacamole\* amb crackers de parmesà sense gluten\*
- Pizza (base sense gluten)\* d'albergínia, xampinyons i bacó

#### I per esmorzar?

- Suc de taronja i mandarina
- Musli de civada amb xoco (sense gluten)
- Te o cafè amb beguda d'ameylla o soja

#### Consell!

- Recorda que contenen gluten: blat, espelta, sègol, ordi, tritcale, blat persa, malt i la civada comuna. En canvi, no porten gluten: fajol, blat de moro, mill, arròs, quinoa, amarant, teff i civada sense gluten. També els seus derivats.
- Per fer empanats i arrebossats utilitza pa ratllat de blat de moro o farina de cigró.
- Algunes salses, com el *shoyu* (salsa de soja) contenen blat, i per tant, gluten. En el seu lloc pots utilitzar tamari per amanir els plats. Fixa't bé en l'etiquetatge!
- Trobaràs informació sobre dietes sense gluten a la web: <http://www.celiacos.org/la-dieta-sin-gluten.html>

#### I per mig mati o berenar?

- Pa d'arròs amb llavors de lli i xia amb pernil ibèric / galetes de poma-canyella sense gluten
- Fruita de temporada
- Matcha latte amb beguda de soja

