

MENÚ

FESTIU

CELÍACS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Amanida mesclum amb poma, llavors i vinagreta de fruites vermelles Burgers de cigrons i porro* (farina de cigrons)	Crema de carbassó amb quinoa* Conill amb llimona, all i farigola	Gratinat de coliflor en salsa de tomàquet* Llenties amb carxofes*	Cassola de verdures amb mill* Papillota de lluç	Crema d'espàrrecs verds Pollastre farcit amb patates al forn	Amanida de brots, lletia vermella, formatge feta, taronja i magrana	Bastons de verdures amb paté d'albergínia Rodó de vedella en salsa de prunes
SOPARS	Bacallà gratinat amb patates, tomàquet, ceba i allioli	Còctel de llagostins Minestra de verdures amb ou dur	Sopa de miso amb tofu i verdures*	Rotllets de carbassó amb salmó fumat i formatge amb guarnició d'arròs basmati	Daus de moniato, carbassó i albergínia amb ous al forn	Escudella completa (pasta tipus galet sense gluten, verdures i carn de vedella i porc)	Crema de carbassa i coco amb curri* i crostonets sense gluten Salmó amb taronja

*Receptes web

ESMORZARS

Pannacotta* i xocolata casolana (llet amb cacau pur)
Pa de fajol amb moniato, kale i alvocat*
Torrades franceses sense gluten amb fruita i canyella
Torrades de pa sense gluten amb figues, formatge brie i mel

BERENARS

Cúrcuma latte amb rosquilles de poma*
Granola sense cereals* amb iogurt grec
Castanyes torrades
Fruita de temporada amb fruita seca

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.