

MENÚ

PER A DORMIR BÉ

CELÍACS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Amanida de llenties i xiitake assaonada amb miso*	Papillota de verdures Salmó amb salsa tàrtara i arròs integral*	Amanida de brots, tomàquets cirerols, alvocat, formatge fresc i cigrons	Estofat de soja verda amb verdures	Amanida de pasta de fajol amb ou dur i poma	Patates amb pell i salsa de iogurt i cogombrets* Cuixa de pollastre i carxofes al forn	Amanida verda Quesadilla sense gluten de vedella i arròs*
SOPARS	Sopa de verdures amb flocs de civada sense gluten Orada a la sal amb tomàquet rostit	Col i patata Ous remenats amb xampinyons	Puré de patata Conill amb samfaina de verdures i llavors de carbassa i sèsam	Puré de porro i carbassó amb ou picat i germinat de pèsols	Quinoa amb carbassó, albergínia, gambetes i ametlles laminades amb salsa de soja	Saltat de bolets Burgers de carbassó i porro (adaptació: farina sense gluten)*	Bacallà guisat amb pastanaga i pèsols Pa integral de civada i quinoa sense gluten

*Receptes web

ESMORZARS

- Llet amb granola casolana de civada sense gluten i avellanes*
- Entrepà de pa sense gluten amb rodanxes de tomàquet, olives i tonyina
 - Torrada de pa de gra Veritas amb pernil serrà i alvocat

BERENARS

- Smoothie de maduixes i anacards*
- Natilles de cireres*
- Fruita de temporada i fruita seca

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.