

MENÚ

EQUILIBRAT DE TARDOR

CELÍACS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Arròs amb verdures Mandonguilles de lluç en salsa de vi blanc (adaptació: pa i farina sense gluten)	Mongetes blanques guisades amb verdures i llavors de sèsam i carbassa	Amanida de brots Fricandó amb puré de patata	Espirals de llenties vermelles amb salsa de tomàquet i soja texturitzada*	Amanida de canonges, ruca i magrana Tagín de pollastre i castanyes	Canelons de bolets* (adaptació: làmines de lasanya sense gluten) Sípia amb allada	Cigrons amb escalivada i moniato al forn
SOPARS	Samfaina de verdures Ous a la planxa	Trinxat de la Cerdanya amb daus de tofu a la planxa	Rotllets de carbassó* Truita a la francesa	Torrades de pa de llavors sense gluten Esqueixada de bacallà	Espinacs a la catalana i ou dur	Quinoa amb verdures* Pit de pollastre amb fines herbes	Amanida de tomàquet, ceba, olives negres i tonyina

*Receptes web

ESMORZARS

- Infusió + moniato rostit amb magrana, salsa de tahina i iogurt*
 - Pancakes de plàtan i coco*
- Cafè amb llet + torrades de fajol amb mató i alvocat

BERENARS

- Iogurt i castanyes rostides
- Barretes de fruita seca* (adaptació: flocs de civada sense gluten)
 - Fruita de temporada

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.