

# MENÚ

## SABORÓS I SENSE GLUTEN

### Dilluns

#### Dinar

- Crema tèbia de mongetes blanques, pastanaga i porro
- Carbassons al forn farcits de brandada de bacallà i formatge

#### Sopar

- Crema fresca de cogombre i alvocat amb llavors de sèsam
- Croquetes casolanes de **mill** amb verdures

### Dimarts

#### Dinar

- Espaguetis d'arròs i **quinoa** amb pesto i parmesà
- Llobarro al forn amb pebrots i ametlles

#### Sopar

- Dhal de llenties vermelles amb patata, pastanaga i llet de coco

### Dimecres

#### Dinar

- Risotto de bolets\*
- Cuixa de pollastre amb llimona i xips de kale

#### Sopar

- Sopa de miso sense gluten
- Albergínies al forn farcides de **quinoa** i tempeh

### Dijous

#### Dinar

- Espàrrecs a la brasa amb salsa de iogurt i fruita seca
- Calamars a la romana arrebossats amb **farina de cigró**

#### Sopar

- Sopa de **blat de moro** dolç amb ceba tendra i crema d'arròs
- Ous al plat amb dauets de gall dindi i tomàquets cirerol

### Divendres

#### Dinar

- Amanida de salmó amb poma, maduixes i nous
- Canelons d'albergínia i tonyina\*

#### Sopar

- Creps de **fajol** farcits d'alvocat, tomàquet i tofu amb orenga

#### Per esmorzar?

- Suc d'aloè vera amb llimona
- Torrades de fajol amb alvocat, llavors i germinats\*
- Cafè amb llet d'ametlles

#### Consells!

- Les necessitats diàries d'energia en forma d'hidrats de carboni d'assimilació lenta i de bona qualitat els buscarem en aliments que no continguin gluten de manera natural (cereals, pseudocereals i fècules). Tens molt per triar: blat de moro, arròs, quinoa, mill, fajol, amarant, sorgo, patata, moniato i tots els llegums i les seves farines.
- Ara que ve la calor no tens per què renunciar a prendre una cervesa fresqueta. La majoria de les cerveses s'elaboren amb malta de cereals, especialment d'ordi, però tens alternatives sense gluten i boníssimes com la cervesa de mill, arròs o blat de moro. Aquests cereals són naturalment "sense gluten" i no necessiten processos enzimàtics per eliminar-lo.

#### A mig matí o per berenar?

- Smoothie de remolatxa, nabius i maduixes
- Coquetes d'arròs i amarant amb crema de cacauet
- Te o infusió

