

# SENSE GLUTEN - Abril 2024

Menú diari  
Valor nutricional



*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

	2	3	4	5
	Arròs amb sofregit de tomàquet Quart de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Llenties de l'àvia Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	Llacets sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició logurt	Crema de carbassó Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Sopa casolana de lluç sense gluten Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Paella Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Contra cuixa de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb tomàquet Fricandó de porc amb verdures Fruita de temporada	Mongetes blanques amb verdures Truita de patata i carbassó amb guarnició logurt
15	16	17	18	19
Crema de porros Pernilets de pollastre al forn amb pepitoria Fruita de temporada	Espirals sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Pèsols i patata amb cansalada i ceba Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Arròs tres delícies Truita de patata i carxofa amb guarnició Fruita de temporada	Cigrons guisats Botifarra de pagès amb guarnició logurt
22	23	24	25	26
Sopa casolana sense gluten Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	Llenties pardines guisades Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llibrets de llom amb guarnició logurt
29	30			
Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada			

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista  
ens diu:

## Recepta d'hummus

**Ingredients:** cigrons cuits, oli d'oliva verge extra, una mica d'aigua, el suc de mitja llimona, mig dent d'all, una cullerada de postres de llavors de sèsam torrat o tahini (crema de sèsam) i una mica de comí.

**Preparació:** triturem tots els ingredients junts fins obtenir la textura desitjada. Per servir podem afegir una mica de pebre vermell dolç i un rajolí d'oli d'oliva.

Boníssim!!!

CENTRE **ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26.01796-B