

OCTUBRE SENSE GLUTEN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Crema de verdures	Pasta sense gluten a la carbonara de bacon i formatge amb llet d'arròs	Amanida variada amb vinagreta	Patata amb bròquil amb oli d'herbes
	Truita de patata i carbassó i pa amb tomàquet	Peix segon mercat amb amanida	Mandonguilles sense gluten amb salsa i arròs	Contra cuixes de pollastre al forn amb espècies
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Plàtan amb xocolata
7	8	9	10	11
Arròs integral amb cúrcuma	Pasta sense gluten amb pesto d'espínacs i alfàbrega	Empedrat de mongeta amb tonyina i tomàquet	Crema de carbassó	Amanida tèbia de patata, pastanaga, olives i mongeta tendra
Estofat de gall d'indi amb verdures	Llom a la planxa amb pastanaga ratllada	Truita de patata i ceba amb amanida	Fideus sense gluten amb verdures i peix	Cigrons estofats amb verdures i bulgur
logurt d'ovella amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
14	15	16	17	18
	Llacets a la napolitana amb formatge	Cigrons amb arròs	Amanida variada amb magrana i vinagreta de mel	Ou farcit amb tonyina i maionesa casolana amb amanida
FESTA	Pollastre rostit amb prunes	Peix segon mercat	Pastís de patata i vedella	Llenties estofades amb arròs integral
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb maduixes	Fruita del temps
21	22	23	24	25
Arròs integral amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa	Sopa de peix amb arròs	Patata, bleda, pastanaga amb alls tendres	Mongeta estofada amb verdures	Crema de verdures
Salsitxes de pollastre	Truita de patates i ceba amb enciam	Escalopa de porc sense gluten amb ketchup casolà	Peix segon mercat amb pastanaga ratllada	Pizza sense gluten de pollastre i verdures amb formatge
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps
28	29	30	31	
Arròs tres delícies amb truita, pernil salat i pastanaga	Amanida variada amb hummus de cigrons	Trinxat de patata i col	Crema de verdures amb llenties vermelles	
Cuixes de pollastre al forn	Pasta sense gluten a la bolonyesa amb formatge	Sonsos a l'andalusa amb allioli suau	Arròs a la cubana	
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb sucre morè	Fruita del temps	