

MENÚ

DESEMBRE
SENSE GLUTEN

Taller de cuina



Flocs de Nadal

INGREDIENTS:

80 gr. de pastanaga ratllada fina
50 gr. de prunes seques sense os
150 gr. d'anacards crus
150 gr. de panses
1 cullerada sopera de flocs de civada o farina de civada (podeu triturar els flocs de civada i n'obtindreu farina)
1 cullerada de canyella
1 polsim de sal marina
Coco ratllat per arrebossar

ELABORACIÓ:

Posem tots els ingredients dins de la trituratora o "minipimer". Un cop ho tinguem ben triturat farem boletes i les arrebossarem amb coco ratllat o si voleu una versió més dolça, amb palets de xocolata.

Bon profit!

02

Dilluns

Arròs saltejat amb salsa de verures

Peix marinars amb herbes

Fruita del temps

03

Dimarts

Pasta sense gluten amb salsa de romesco suau

Truita de patates i ceba amb amanida i olives

Fruita del temps

04

Dimecres

Cigrons amb arròs

Botifarra amb amanida

Fruita del temps

05

Dijous

Patata, pastanaga i bleda amb oli d'alls tendres

Peix S/M arrebossat sense gluten

Iogurt d'ovella amb sucre morè

06

Divendres

FESTA

09

Dilluns

Crema de verdures

Truita amb formatge i amanida

Fruita del temps

10

Dimarts

Patata, coliflor, bròcoli

Peix S/M a la llauna amb xips de xirivia i moniato

Iogurt de vaca amb sucre morè

11

Dimecres

Arròs amb oli d'herbes

Mandonguilles amb salsa de verdures

Fruita del temps

12

Dijous

Amanida d'hivern amb vinagreta

Pasta sense gluten amb tonyina, bròcoli i ceba (formatge opcional)

Toronja amb canyella

13

Divendres

Ou dur farcit amb tonyina i maionesa casolana

Llenties estofades amb arròs integral i verdures

Fruita del temps

16

Dilluns

Arròs integral tres delícies amb truita, pastanaga i ceba

Llom a la planxa amb ketxup casolà

Fruita del temps

17

Dimarts

Mongetes estofades amb verdures

Truita de patates i calçots amb amanida

Fruita del temps

18

Dimecres

Trinxat de patata amb col arrissada i col kale

Peix S/M al forn

Iogurt de vaca amb sucre morè

19

Dijous

Brou amb pasta sense gluten i cigrons

Pilota sense gluten amb salsa de verdures i poma

Fruita del temps

20

Divendres

Hummus de cigrons amb torradetes sense gluten i olives

Pasta sense gluten a la carbonara de tofu fumat

Torrans sense gluten

Aquesta recepta que us oferim, l'elaborarem amb els vostres fills a l'espai de migdia l'última setmana de desembre. Esperem que us agradi i la feu tots plegats a casa.

L'equip de Casolem us desitja un *Bon Nadal!*

Coordinadora: granes@casolem.cat
Administració i facturació: administracio@casolem.cat
Direcció: casolem@casolem.cat

AVISOS I INCIDÈNCIES: 673737067