

Menú SENSE GLUTEN, mes d'octubre de 2023

2	3	4	5	6	
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA MERA VELLA	CREMA DE PASTANAGA I LLEGUM (ciurons)	ARRÒS AMB SALSADA DE TOMÀTIGA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PASTA sense gluten A LA CARBONARA	
XISPITES DE LLUÇ CASOLANES sense gluten	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONAI ROMANÍ	PALOMETA AL FORN GRATINADA (beixamel, fomratge)	TRUITA DE PATATA I CEBA	LLONGANISSA DE PORC A LA PLANXA	
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots, pastanaga ratllada)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	PATATA I MONGETES TENDRES AL VAPOR	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de quínoa i ciurons amb pebre dolç / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de verdures i bacallà a la planxa amb pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa minestrone amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13	
PURÉ DE VERDURES	MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA	ENSALADA VARIADA AMB RABES DE CALAMAR CASOLANES sense gluten	Festiu		
POLLASTRE PANAT CASOLÀ sense gluten	FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	AGUAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (magre de porc i babilla de verella)			ARRÒS DE PEIX
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	XAMPINYONS SALTATS	VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA			TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT			ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
Suggeriment de sopar: Sanmfaina de verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de tonyina amb torrades / Fruita	Suggeriment de sopar: Bollit de patata i verdures amb ou / Fruita			Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
16	17	18	19	20	
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	CREMA DE XAMPINYONS I LLEGUM (ciurons)	PAELLA DE CARN I VERDURES	ENSALADA CÉSAR (Crostons sense gluten)	
HOKI AMB ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten	LLOM PANAT CASOLÀ sense gluten	FRIT DE MAGRE DE PORC	OUS BULLITS	PASTA sense gluten AMB SALSADA DE TONYINA GRATINATS	
PATATA, MONGETES TENDRES I PASTANAGA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	VERDURES (ceba, all i tierno, pebres) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots, pastanaga ratllada)	(all, cebes, pastanaga, tomàtiga, tonyina, beixamel, fomratge)	
IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongetes tendres, pastanaga i pèsols / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de verdures i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadillas variades / Fruita	
23	24	25	26	27	
CREMA DE CARABASSA	ESPAGUETI AMB SALSADA XAMPINYONS	PURÉ DE VERDURES	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	ARRÒS 5 DELICIES (pebre vermell, pastanaga, pèsols, pemi, bacó)	
ESTOFAT D'INDIOT	ABADEJO PANAT CASOLÀ sense gluten	ESCALOP CASOLÀ DE POLLASTRE sense gluten	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE	
PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	MONGETES SALTADES AMB BACÓ	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS DE PA sense gluten (iceberg, brots, tomàtiga, pastanaga ratllada)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga ratllada)	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sardines amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb arròs integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pebres i comi / Fruita	Suggeriment de sopar: Sípia a la planxa amb patata i verdures / Fruita	
30	31	Si necessita informació dels al·lèrgens del menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com Pa, Pasta, Farina, Bases de Pizza, Espicis, Llegums, Embotits, Precuinats: Sense Gluten			
SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA sense gluten	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES				
HOKI A L'ANDALUSSA sense gluten	LLOM PANAT CASOLÀ sense gluten				
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots, pastanaga ratllada)				
IOGURT NATURAL ENSUCRAT	FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i filet d'indiota a la planxa amb carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb hummus / Fruita				