



JUNY 2018

MENÚ SENSE GLUTEN

**INFORMACIÓ NUTRICIONAL : ELABOREM UN GELAT SALUDABLE**

**Ingredients:** 300 g de maduixes congelades, 200 g de formatge batut, 2 cullerades de mel o sucre (al gust) i un plàtan (opcional)

**Elaboració:** Primer de tot hem de rentar les maduixes i congelar-les. L'ideal és tenir-les com a mínim un dia al congelador. Per fer el gelat, només hem de barrejar a la picadora el formatge batut, les maduixes congelades i la mel. La quantitat de mel o sucre pot variar segons el punt de dolçor que més us agradi o bé si les maduixes no són gaire dolces. Una altra opció és afegir-hi un plàtan congelat perquè aportí una mica més de dolçor sense necessitat d'afegir més sucre a la barreja. Si no teniu picadora, no patiu! També podeu triturar tots els ingredients frescos i, un cop els tingueu tots barrejats, els haureu de posar en un recipient i introduir-lo tapat al congelador (almenys tres hores). És important que durant les dues primeres hores de congelació removeu la barreja cada mitja hora per evitar que es cristal·litzi. Si voleu, també hi podeu afegir mores, gerds o nabius. Ja veieu que fàcil de preparar i que sa és aquest gelat, així que no hi ha excuses! A gaudir de l'estiu!



## PATUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1 de Juny</b>					Sopa d'au amb pasta sense gluten  Pollastre al forn amb patates  Fruita del temps
<b>4 al 8 de Juny</b>	Fideus s/gluten a la cassola amb costella de porc  Truita de patates amb enciam i tomàquet  logurt natural	Crema de carbassó i porro amb oli d'oliva  Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba  Fruita del temps	Arròs amb tomàquet fregit i ou dur  Pollastre a la planxa amb enciam i ceba  Fruita del temps	Pasta s/g al pesto amb alfàbrega, pinyons i formatge ratllat  Filet de lluç a la planxa amb pèsols  Fruita del temps	Amanida de cigrons (tonyina, tomàquet, ceba i pebrot)  Llom a la planxa amb enciam i blat de moro  Fruita del temps
<b>11 al 15 de Juny</b>	Llenties estofades  Butifarra de porc al forn amb xampinyons i enciam  logurt	Pasta s/g a la carbonara amb crema de llet, bacó i formatge ratllat  Lluç a la planxa amb enciam i pipes  Fruita del temps	Ensaladilla russa (mongeta tendra, patata, patastanaga, tonyina i maionesa)  Pollastre al forn amb enciam i cogombre  Fruita del temps	Arròs tres delícies amb (pèsols, truita i pernil)  Rodó de lluç al forn amb salsa verda i pastanaga  Fruita del temps	Crema de verdures de temporada amb oli d'oliva  Hamburguesa de vedella a la planxa  Fruita del temps
<b>18 al 22 de Juny</b>	Mongeta tendra amb patates  Mandonguilles de pollastre amb pèsols i pastanaga  Fruita del temps	Amanida d'arròs (bonítol, blat de moro i pastanaga)  Pizza s/g de pernil de gall dindi i formatge amb enciam  Fruita del temps	Cigrons estofats  Truita d'espínacs amb enciam i tomàquet  logurt	Pasta s/g a la bolonyesa amb carn, salsa de tomàquet i formatge ratllat  Bacallà al forn amb ceba confitada  Fruita del temps	Ensaladilla russa (mongeta tendra, patata, patastanaga, tonyina i maionesa)  Fricandó de vedella amb salsa  Gelat
<b>25 al 29 de Juny</b>	Verdura al vapor  Botifarra de porc al forn amb tomàquet  Fruita del temps	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  Lluç a la planxa amb enciam i ceba  Fruita del temps	Amanida de llenties (tomàquet i pastanaga)  Truita de patates amb enciam i blat de moro  logurt	Crema de carbassó i porro amb oli d'oliva  Escalopa de porc a la planxa amb xampinyons  logurt natural	Arròs tres delícies amb gambes, pastanaga i pèsols  Pollastre a la planxa amb enciam i pipes  Fruita del temps

### APATS CUINATS AL CENTRE

### OBSERVACIONS:

Tots els àpats aniran acompanyats de pa i aigua. Tant per cuinar, com per amanir, s'utilitzarà oli d'oliva verge extra, excepte per fregir que s'utilitzarà oli de girasol alt-oleic