

Sant Jordi



Institut XXV Olimpíada



**Abril 2016**



**SENSE GLUTEN**

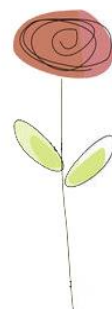
quan tot s'enlaira toco els somnis de puntetes

Divendres 1
Crema de pastanaga i ceba
Contracuix de pollastre al forn amb tomàquet i patata panadera
Pa sense gluten i fruita

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Macarrons sense gluten amb tomàquet	Cigrons estofats amb ou dur i espinacs	Mongeta verda amb patata	Arròs caldós amb costella a daus i verduretes	Sopa d'au amb pasta sense gluten
Hamburguesa a la planxa amb patates xips i enciam amanit	Filet de pollastre a la planxa amb albergínia a daus	Medalló de lluç al forn amb ceba i tomàquet	Bistec de vedella a la planxa amb enciam, tomàquet amanit i pastanaga ratllada	Botifarra amb puré de patata natural
Pa sense gluten i fruita	Pa sense gluten i préssec amb almívar	Pa sense gluten i iogurt de La Fageda	Pa sense gluten i fruita	Pa sense gluten i fruita
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Crema de xampinyons	Sopa de peix	Arròs blanc amb tomàquet	Mongeta blanca guisada amb pastanaga	Espaguetis sense gluten a la carbonara
Cueta de rap amb salsa i enciam amanit i olives	Llom a la planxa amb enciam i tonyina	Truita de pernil dolç amb formatge i enciam amanit	Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet amanit	Estofat de vedella amb patata
Pa sense gluten i fruita	Pa sense gluten i fruita	Pa sense gluten i pinya en almívar	Pa sense gluten i iogurt de La Fageda	Pa sense gluten sense gluten i fruita
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Trinxat de col i patata amb botifarra negra	Fideus sense gluten a la cassola	Llenties amb arròs i patata	Crema de verdures	Risotto (sense formatge) amb verdures i bolets
Salsitxes a la planxa amb enciam i tomàquet amanit	Lluç a la planxa amb albergínia arrebossada	Pollastre al forn a la llimona amb enciam amanit	Llibrets de llom a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Truita de tonyina amb enciam i tomàquet amanit
Pa sense gluten i fruita	Pa sense gluten i fruita	Pa sense gluten i fruita	Pa sense gluten i pinya en almívar	Pa sense gluten i iogurt de La Fageda
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Sopa d'au amb fideus sense gluten	Paella	Ensaladilla russa	Espaguetis sense gluten amb tomàquet	Pèsols saltejats amb ceba i all
Llom a la planxa amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada	Estofat de gall d'indi amb xampinyons	Popets al forn amb suquet, ceba i patates a dauets	Mandonguilles (farina sense gluten) a la jardinera	Truita de patates amb graellada de verdures al forn
Pa sense gluten i iogurt de La Fageda	Pa sense gluten i fruita	Pa sense gluten i fruita	Pa sense gluten i fruita	Pa sense gluten i fruita



dia 23 d'abril sant jordi i dia del llibre



RSIPAC: 26.07414/CAT

R.G.S.E.A.A: 26.015207/B



**Silviadiets**  
DIETISTA - NUTRICIONISTA  
COACH NUTRICIONAL

Espai Lleure Divertalia S.L C/de la vídua Almirall 2, de Vilafranca del Penedès 08720 (BCN)  
Tel: 93.380.5397 www.divertalia.cat divertalia@divertalia.cat