



# XXV Olimpíada

Menú: SENSE GLUTEN

Maig / 2015

ESPAI  
CUINA  
DIVERTALIA

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
<p>Arròs amb tomàquet sense gluten</p> <p>Estofat de gall d'indi</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardineria</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades</p> <p>Calamar planxa amb enciam, tonyina i olives</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>	<p>Mongeta verda i patata</p> <p>Remenat d'ou amb patata, bacon i formatge</p> <p>Pa sense gluten i làctic</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Medalló de lluç a l'all i julivert</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
<p>Sopa d'au amb pistons sense gluten</p> <p>Bacallà al forn amb tomàquet i ceba</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>	<p>Amanida de cigrons</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam, blat de moro i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>	<p>Patates amb costella</p> <p>Truita de tonyina i formatge amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>	<p>Paella</p> <p>Llom a la planxa amb enciam pastanaga i olives</p> <p>Pa sense gluten i gelatina de maduixa</p>
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
<p>Pèsols bullits amb bacon, ceba i patata</p> <p>Estofat de vedella</p> <p>Pa sense gluten i làctic</p>	<p>Arròs a la cassola amb verdures</p> <p>Panga al forn amb pebrot i ceba</p> <p>Pa sense gluten i prèsec en almívar</p>	<p>Amanida de pasta amb espinacs, formatge i panses de corinto</p> <p>Llom adobat amb puré de patates</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>	<p>Ensaladilla russa</p> <p>Salsitxes de pollastre amb samfaina</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>	<p>Escudella barrejada (col, fideus sense gluten, cigrons)</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga, tomàquet i olives</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
<p>Espagueti sense gluten amb tomàquet</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam, ceba i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i pinya en almívar</p>	<p>Mongetes seques estofades amb patata, ceba i pastanaga</p> <p>Salsitxes d'au amb albergínia a la planxa</p> <p>Pa sense gluten i làctic</p>	<p>Crema de pastanaga, ceba i patata</p> <p>Pollastre a la provençal amb xampinyons</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>	<p>Arròs caldós amb pollastre i verdures</p> <p>Truita de patates i pebrot amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>	<p>Bròcoli bullit</p> <p>Filet de lluç al forn amb xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Pa sense gluten i fruita del temps</p>

## Diver consells per millorar l'alimentació amb petits gests diaris:

- Prendre un **esmorzar complet**: un got de suc, una torrada amb oli i una tassa de llet.
- **Fer exercici**: no només per estar forts, sinó també per sentir-se millor; és bona idea practicar algun esport o utilitzar les escales en lloc de l'ascensor.
- **Aigua**: el cos necessita uns sis gots d'aigua al dia, però més si es practica algun esport; és millor prendre aigua o suc de fruita que refrescs ensucrats.
- A més a més, cal **moderar les llaminadures i els menjars ràpids**: les primeres perquè contenen molt sucre i no alimenten: es poden substituir per fruites, fruits secs, iogurts, entrepans o amanides; les segones perquè aporten molt greix saturat i no tenen tots els nutrients que necessita el cos.

