

Maig 2016



SENSE GLUTEN



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Macarrons sense gluten amb tomàquet Filet de lluç al forn amb ceba i pèsols Pa sense gluten i fruita	Empedrat de mongetes (ceba, pebrot, ou dur, tonyina i olives negres) Salsitxes d'au al forn amb enciam, blat de moro i pastanaga ratllada Pa sense gluten i iogurt	Sopa amb pistons Hamburgueses a la planxa amb ceba, enciam i tomàquet amanit Pa sense gluten i fruita	Paella Croquetes de pollastre amb patates xips Pa sense gluten i fruita	Crema de carbassó i patata Llom adobat a la planxa amb samfaina Pa sense gluten i fruita
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Mongeta verda i patata Estofat de gall d'indi amb xampinyons Pa sense gluten i fruita	Ensalada russa Til·làpia al forn amb tomàquet a la provençal Pa sense gluten i fruita	Espaguetis sense gluten a la carbonara Mandonguilles amb pèsols i pastanaga Pa sense gluten i fruita	Sopa de lletres Pizza sense gluten Pa sense gluten i macedònia	FESTA
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
FESTA	FESTA	Crema de cigrons amb rostes de pa Rodó de vedella amb suquet al forn amb enciam amanit Pa sense gluten i fruita	Amanida de pasta sense gluten (amb formatge, bacon, pastanaga i olives) Sípia amb patates Pa sense gluten i iogurt de La Fageda	Sopa de peix Albergínies farcides de carn amb ceba i tomàquet Pa sense gluten i fruita
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Sopa d'arròs i fideus Estofat de vedella amb patates Pa sense gluten i fruita	Crema de pastanaga i ceba Botifarra al forn amb enciam, tomàquet i formatge fresc Pa sense gluten i fruita	Arròs caldós amb verdures (pebrot, pastanaga, mongeta tendra) Lluç a la romana amb puré de patates Pa sense gluten i iogurt de la Fageda	Espirals de colors amb bacon, formatge, espinacs i panses Trita de tonyina amb tomàquets a la provençal Pa sense gluten i fruita	Pèsols amb patata i ou dur Salmó al forn a la taronja amb enciam i blat de moro Pa sense gluten i fruita
Dilluns 30	Dimarts 31			
Amanida d'arròs (pastanaga, pèsol, pernil dolç, formatge) Medalló de lluç al forn amb ceba, tomàquet i patata Pa sense gluten i fruita	Macarrons sense gluten a la bolonyesa Trita de pernil dolç i formatge amb enciam, tonyina i olives Pa sense gluten i fruita			

Practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa et convé perquè:

- Ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.
- Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es consumeixen cada dia.
- Ajuda a relacionar-se amb els altres i a créixer millor, més alegres i més sans.
- Proporciona un munt de beneficis per a tot el nostre cos: el cor, les artèries, les articulacions i el sistema nerviós.