



JUNY 2016 menú



SENSE GLUTEN



Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Minestra de verdures amb maionesa Contracuíx de pollastre al forn amb tomàquets amb all i julivert Pa sense gluten i pinya amb almívar	Cigrons estofats Filet de salmó a la taronja amb enciam i pastanaga ratllada Pa sense gluten i iogurt de La Fageda	Sopa d'au amb fideus sense gluten Llom al forn amb salsa d'ametlles amb enciam i tomàquet amanit Pa sense gluten i kiwi
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Crema de pastanaga i ceba Salsitxes al forn amb enciam, tonyina, blat de moro i tomàquet amanit Pa sense gluten i pera	Amanida de lleties (pastanaga, olives, blat de moro, i taquets de formatge) Croquetes de pollastre al forn amb puré de patates Pa sense gluten i plàtan	Espaguetis sense gluten amb xampinyons, crema de llet i formatge Hamburguesa amb ceba i enciam i tomàquet amanit Pa sense gluten i poma	Paella Truita de pernil i formatge amb enciam, tonyina i olives Pa sense gluten i meló	<i>Bones Vacances</i>

Bons consells perquè l'alimentació a l'estiu sigui sana

5 àpats al dia: no ens saltem l'esmorzar de mig matí ni el berenar.

Horaris semblants als de la resta de l'any, amb un marge petit de variació, conegut per tots. No permetrem acabar sopant un dia i un altre a les 11 de la nit.

Plats variats i frescos: peix, fruites, carns, llegums... Hi ha moltes formes de fer plats freds i lleugers: amanida de lleties, favetes o cigrons, xatonada, escalivada, humus, guacamole, avocats farcits, carpaccios...

Aliments rics en aigua: apart de la riquíssima gama d'amanides que podem servir a l'estiu, apostem pels gaspatxos, els suc, els batuts o els gelats casolans.

No fem que el menjar ràpid esdevinguin un costum.

No abusem dels refrescos, les lllaminadures o els gelats. La seva aportació de sucres és altíssima i malgrat que l'activitat física dels nens és també més gran a l'estiu, no són recomanables.

