

# Menú sin gluten sin lactosa ni prot. vaca



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS/ TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1	2	3
			Amanida Mendoza Arros blanc amb tomaca Bunyols de bacallar Fruita de temporada	Amanida Mediterrània Guisat de faves Saltxixa fesca amb salsa de tomaca natural Gelatina
			<b>Ensalada Mendoza</b> Arroz blanco con tomate Buñuelos de bacalao Fruita de temporada	<b>Ensalada Mediterránea</b> Guisado de habas Salchichas frescas con salsa de tomate natural Gelatina
6	7	8	9	10
Amanida mixta Llentilles amb bledes de proximitat Truita de pemil dolç Fruita de temporada	Amanida de bròcoli Pasta sense gluten Peix al forn Fruita de temporada	Amanida Mediterrània Paella de verdures Fruita de temporada	Amanida Campera Sopa de peix sense gluten Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada	Amanida de primavera Purè de carabassó Magre amb tomaca Fruita de temporada
<b>Ensalada mixta</b> Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla de jamón cocido Fruita de temporada	<b>Ensalada de brócoli</b> Pasta sin gluten Pescado al horno Fruita de temporada	<b>Ensalada Mediterránea</b> Paella de verdura Fruita de temporada	<b>Ensalada Campera</b> Sopa de pescado sin gluten Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada	<b>Ensalada de primavera</b> Crema de calabacín Magro con tomate Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Amanida Mediterrània Guisat de verdures i creïlles Lluç a la andalusa sense gluten Fruita de temporada	Amanida Mendoza Paella valenciana Pernil dolç i tomaca Fruita de temporada	Amanida parisina Sopa de peix sense gluten Mandonguilles amb salsa jardineria Fruita de temporada	Amanida mixta Fesols amb bledes de proximitat Truita francesa Fruita de temporada	Amanida Mendoza Crema de carabassa Peix al forn amb hortalisses Fruita de temporada
<b>Ensalada Mediterránea</b> Guisado de verduras y patatas Bacaladilla a la andaluza sin gluten Fruita de temporada	<b>Ensalada Mendoza</b> Paella valenciana Jamón cocido y taquito de tomate Fruita de temporada	<b>Ensalada parisina</b> Sopa de pescado sin gluten Albóndigas a la jardinera Fruita de temporada	<b>Ensalada mixta</b> Alubias con acelgas de proximidad Tortilla francesa Fruita de temporada	<b>Ensalada Mendoza</b> Crema de calabaza Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Amanida de primavera Sopa de peix sense gluten Pollastre en salsa amb creïlles Fruita de temporada	Amanida valenciana Potatge de cigrons i verdures Truita francesa Fruita de temporada	Amanida Mediterrània Fideuà de peix sense gluten Fruita de temporada	Amanida Mendoza Guisat de pollastre Peix al forn amb salsa pebrerets Fruita de temporada	Amanida mixta Bullit valencià Lasanya sense gluten Fruita de temporada
<b>Ensalada de primavera</b> Sopa de pescado sin gluten Pollo en salsa Fruita de temporada	<b>Ensalada valenciana</b> Potaje de garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruita de temporada	<b>Ensalada Mediterránea</b> Fideuá de pescado sin gluten Fruita de temporada	<b>Ensalada Mendoza</b> Guisado de pollo Pescado al horno con salsa "pebrerets" Fruita de temporada	<b>Ensalada mixta</b> Hervido valenciano Lasaña sin gluten Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Amanida Campera Llentilles amb bledes de proximitat Truita de tonyina Fruita de temporada	Amanida de col Sopa de putxero sense gluten Hamburguesa amb ketchup Gel de gel	Amanida Mediterrània Crema de llegums Peix al forn Fruita de temporada	Amanida valenciana Guisat de bacallar Cinta de lomo amb salsa de verdures Fruita de temporada	Amanida Mediterrània Paella mixta Gelatina
<b>Ensalada Campera</b> Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla de atún Fruita de temporada	<b>Ensalada de col</b> Sopa sin gluten Hamburguesa con ketchup Helado de hielo	<b>Ensalada Mediterránea</b> Crema de legumbres Pescado al horno Fruita de temporada	<b>Ensalada valenciana</b> Guisado de bacalao Cinta de lomo con salsa de verduras Fruita de temporada	<b>Ensalada Mediterránea</b> Paella mixta Gelatina

# MAIG MAYO

## \*PROPOSTA DE SOPARS / \*PROPUESTA CENAS

El trabajo más productivo,  
es aquel que sale de una  
persona feliz...

El treball més  
productiu, és aquell  
que ix d'una persona feliç...

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		1	2 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Quinoa amb carlota, bròcoli i gambetes. logurt. <i>Quinoa con zanahoria, bròcoli y gambas. Yogur.</i>	3 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Macarrons amb cebeta i bròcoli. Hamburguesa de vedella. Fruta. <i>Macarrones con cebolla y bròcoli. Hamburguesa de ternera. Fruta.</i>
4 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Lluç al forn amb creïlla i pebre. Fruta. <i>Merluza al horno con patata y pimiento. Fruta.</i>	7 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Fesols amb espàrrecs i xampinyons. logurt. <i>Alubias con espárragos y champiñones. Yogur.</i>	6 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Espinacs amb pernil salad. Daus de tofu amb moniato al forn. Fruta. <i>Espinacas con jamón serrano. Dados de tofu con boniato al horno. Fruta.</i>	9 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Faves guisades amb ceba, creïlla i ou. Fruta. <i>Guiso de habas con cebolla, patata y huevo. Fruta.</i>	10 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Arròs amb pebre i daus de pollastre. Fruta. <i>Arroz con pimiento y dados de pollo. Fruta.</i>
13 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Llenties amb cebeta i tomaca. Pintxo de truita. Fruta. <i>Lentejas con cebolla y tomate. Pincho de tortilla. Fruta.</i>	14 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Amanida amb fruits secs. Truita. Fruta. <i>Ensalada con frutos secos. Tortilla. Fruta.</i>	15 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Bollit valencià i salmó. logurt. <i>Hervido valenciano y salmón. Yogur.</i>	16 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Llenguado i hortalisses al forn. Fruta. <i>Lenguado y hortalizas al horno. Fruta.</i>	17 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Amanida amb tomaca, avocàt i olives. Hamburguesa de pollastre. Fruta. <i>Ensalada con tomate, aguacate y aceitunas. Hamburguesa de pollo. Fruta.</i>
20 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Pèsols amb pernil dolç i ou poché. Fruta. <i>Guisantes con jamón cocido y huevo poché. Fruta.</i>	21 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Amanida amb remolatxa. Llobarro al microones. Fruta. <i>Ensalada con remolacha. Lubina al microondas. Fruta.</i>	22 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Amanida amb fruits secs. Sardines torrades. Fruta. <i>Ensalada con frutos secos. Sardinas asadas. Fruta.</i>	23 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Amanida amb daus de pollo. Pa-pizza casolà. Fruta. <i>Ensalada con dados de pollo. Pan-pizza casero. Fruta.</i>	24 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Amanida amb cigrons, ceba, pebre i tomaca. Sépia a la planxa. Fruta. <i>Ensalada con garbanzos cebolla, pimiento y tomate. Sepia a la plancha. Fruta.</i>
27 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Crema de verdures. Llom de porc. logurt. <i>Crema de verduras. Lomo de cerdo. Yogur.</i>	28 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Arròs amb carabassó i ou dur. Fruta. <i>Arroz con calabacín y huevo duro. Fruta.</i>	29 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Amanida amb formatge. Llesca de pa amb truita. Fruta. <i>Ensalada con queso. Rebanada de pan con tortilla. Fruta.</i>	30 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Hummus amb crudités. Lluç amb salsa marinera. <i>Hummus con crudités. Merluza con salsa marinera.</i>	31 <b>SOPAR · CENA · DINNER</b>  Minipizza amb base d'albergínia. Peix al forn. Fruta. <i>Minipizza con base de berenjena. Pescado al horno. Fruta.</i>