

MENÚ

PÍCNIC SALUDABLE

CELÍACS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Gaspatxo Amanida de pasta sense gluten amb tonyina*	Boletes de coliflor* Amanida de llenties amb vinagreta*	Amanida de tomàquet, pastanaga, alvocat i llavors de sèsam* Truita de patata	Hamburguesa de llenties amb pa sense gluten, tomàquet, enciam, formatge i maionesa*	Entrepà de pa de fajol, pit de pollastre a la planxa, verdures escalivades i hummus	Gaspatxo Amanida de patata bullida, cirerols, mongetes tendres, olives i ou dur*	Amanida de cogombre, tomàquet i formatge feta Galette de formatge de cabra i poma* (adaptació: farina de fajol)
SOPARS	Bacallà al forn amb verdures i patata rostida	Arròs basmati amb bròcoli al vapor Bistec de vedella	Saltat de cigrons i hortalisses amb crema de formatge* (crema vegetal sense gluten)	Tabule de quinoa amb verdures* Lluç en salsa de xampinyons	Quinoa saltada amb verdures i daus de tofu fumat	Espaguetis d'arròs integral amb salsa casolana de tomàquet i ceba Gall dindi amb fines herbes	Amanida de brots, tomàquet i ceba Sípia guisada amb patates

*Receptes web

BEGUDES

- Agua saborizada con frutas y especias
- Agua de coco
- Kombucha
- Horchata

OPCIONES SALUDABLES PER COMPLETAR ELS PÍCNICS

- Gaspatxo
- Xips de llegums
- Hummus o patés vegetals
- Guacamole i nachos
- Tomàquets cirerols
- Envinagrats
- Fruita de temporada i fruita seca
- Biscotes o bastonets sense gluten
- Bastonets de verdures

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.