

# MENÚ

GENER SENSE GLUTEN



## Amanida de pastanaga i sèsam

Comencem l'any amb energia! Volem compartir amb tots/es vosaltres un acompanyament que agrada molt als infants i que és fàcil i ràpid de fer. Reuneix aminoàcids, greixos, vitamines i minerals saludables en un sol mos!

Ingredients per a 4 persones:

4 pastanagues mitjanes  
4 cullerades de sèsam sense torrar  
oli d'oliva  
vinagre mòdena  
sal

Procediment:

Netejem les pastanagues (no cal pelar-les si són de qualitat) i les ratllem. En una paella a foc molt suau, torrem el sèsam poc a poc sense que se'ns cremi. Un cop torrat el posem en un morter amb sal i ho aixafem. També podem utilitzar un molinet. D'aquesta manera les llavors de sèsam s'obren alliberant els seus greixos i facilitem la seva digestió i absorció.

En un bol fem la barreja dels ingredients i ho amanim amb oli d'oliva i un toc (opcional) de vinagre. Es pot consumir al moment o bé reservar-ho a la nevera per al dia següent. És un acompanyament deliciós i fàcil de fer!

**11** **Dilluns**

Arròs integral amb brocolí

Pintxos de gall d'indi amb amanida

Fruita del temps

**12** **Dimarts**

Cigrons estofats amb verdures

Truita de patata i calçots

Fruita del temps

**13** **Dimecres**

Amanida variada amb vinagreta de taronja

Pasta sense gluten a la bolonyesa de vedella i formatge

Fruita del temps

**14** **Dijous**

Patata i verdura segons productors

Peix segons mercat fregit sense gluten amb allioli

Iogurt d'ovella amb sucre morè

**15** **Divendres**

Crema de pastanaga, ceba, porro i carbassa

Pizza sense gluten de pernil dolç, verdures i formatge

Fruita del temps

**18** **Dilluns**

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa de gall d'indi amb verdures

Taronja amb canyella

**19** **Dimarts**

Crema de carbassa, moniato, porro i pastanaga

Botifarra amb seques

Fruita del temps

**20** **Dimecres**

Sopa de peix amb fideus sense gluten

Peix segons mercat a la llauna i pastanaga ratllada

Fruita del temps

**21** **Dijous**

Amanida de enciam, magrana i col lombarda amb vinagreta

Arròs a la cubana amb ou dur

Fruita del temps

**22** **Divendres**

Patata, pastanaga i cigrons amb oli d'porradell

Pollastre amb escabetx

Iogurt de vaca amb sucre morè

**25** **Dilluns**

Arròs amb salsa de verdures i tomàquet

Salsitxes de pollastre amb amanida

Iogurt de vaca amb sucre morè

**26** **Dimarts**

Brou de pollastre amb pasta sense gluten

Truita de patata amb alls tendres amb daus de tomàquet

Fruita del temps

**27** **Dimecres**

Amanida de enciam, pastanaga i olives amb formatge fresc de cabra

Llenties amb arròs integral i verdures

Fruita del temps

**28** **Dijous**

Pasta sense gluten amb verdures saltejades

Pastís de patata amb bonítol i verdures

Fruita del temps

**29** **Divendres**

Crema de carbassa, calçots, pastanaga i porro

Fricandó de vedella i verdures amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AVISOS I INCIDÈNCIES: 673 737 067

Coordinadora: [granescasolem.cat](mailto:granescasolem.cat)  
Administració i facturació: [administracio@casolem.cat](mailto:administracio@casolem.cat)  
Direcció: [casolem@casolem.cat](mailto:casolem@casolem.cat)