



JUNY 2020
MENÚ GENERAL

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES DISSABTE DIUMENGE

1 Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat Llom de porc a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	2 Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives Lluç a la marinera Fruita del temps	3 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pipes Fruita del temps	4 Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives Truita a la francesa amb enciam i poma logurt	5 Carxofes saltades amb pernil Pit de pollastre a la planxa amb cuscús Fruita del temps	6 Amanida de patata amb ou dur, pebrot, tomàquet i olives Bacallà al forn amb amanida Fruita del temps	7 Amanida variada Paella marinera amb gambes, sípia i musclos logurt
8 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pipes Fruita del temps	9 Amanida d'espírels amb tonyina, tomàquet i olives Croquetes de pernil amb enciam i formatge Fruita del temps	10 Llenties estofades amb porro, pastanaga i quinoa Filet de lluç al forn amb enciam i olives logurt	11 Arròs amb curri i gall dindi Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita del temps	12 Amanida de patata amb pernil dolç, bastonets de cranc i tomàquet Pollastre al forn amb xampinyons logurt	13 Vichyssoise o crema de porros freda Calamars a la planxa amb amanida Fruita del temps	14 Amanida variada Pastís de tonyina amb maionesa Fruita del temps
15 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn amb llet de ceba confitada Fruita del temps	16 Escalivada de verdures Amanida de mongetes seques amb tonyina, tomàquet, ou dur, alvocat i olives logurt	17 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva Llom arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Orada al forn Fruita del temps	19 Tallarines a la carbonara amb bacó i crema de llet Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps	20 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, ou, olives i maionesa Conill amb salsa d'ametlles Fruita del temps	21 Crema de pèsols Salmó amb mostassa i amanida logurt
22 Espaguetis amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge Seitons amb amanida Fruita del temps	23 Gaspacho Gall dindi arrebossat amb amanida Fruita del temps	24 Amanida de llenties amb pernil serrà, tomàquet i olives Contracuixa de pollastre al forn amb amanida logurt	25 Amanida de quinoa amb alvocat Maire a la planxa amb amanida Fruita del temps	26 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet Fruita del temps	27 Arròs negre amb sípia Remenat de xampinyons amb amanida Fruita del temps	28 Pastís de patata Llaminera de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps
29 Tempura de verdures Quiche d'espínacs i formatge amb amanida Fruita del temps	30 Raviolis de carn amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre a la panxa amb amanida Fruita del temps					



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1

Pasta* amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Llom de porc a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

2

Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives

Lluç a la marinera

Fruita del temps

3

Mongeta tendra amb patata

Hamburguesa de vedella a la planxa* amb enciam i pipes

Fruita del temps

4

Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives

Truita a la francesa amb enciam i poma

logurt

5

Carxofes saltades amb pernil

Pit de pollastre a la planxa amb cuscús

Fruita del temps

6

Amanida de patata amb ou dur, pebrot, tomàquet i olives

Bacallà al forn amb amanida

Fruita del temps

7

Amanida variada

Paella marinera amb gambes, sípia i musclos

logurt

8

Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de porc a la planxa* amb enciam i pipes

Fruita del temps

9

Amanida de **pasta*** amb tonyina, tomàquet i olives

Croquetes de pernil* amb enciam i formatge

Fruita del temps

10

Llenties estofades amb porro, pastanaga i quinoa

Filet de lluç al forn amb enciam i olives

logurt

11

Arròs amb curri i gall dindi

Truita de carbassó amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

12

Amanida de patata amb pernil dolç, bastonets de cranc i tomàquet

Pollastre al forn amb xampinyons

logurt

13

Vichyssoise o crema de porros freda

Calamars a la planxa amb amanida

Fruita del temps

14

Amanida variada

Pastís de tonyina amb maionesa*

Fruita del temps

15

Mongeta tendra amb patata

Bacallà al forn amb llit de ceba confitada

Fruita del temps

16

Escalivada de verdures

Amanida de mongetes seques amb tonyina, tomàquet, ou dur, alvocat i olives

logurt

17

Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Llom arrebossat* amb enciam i olives

Fruita del temps

18

Arròs amb sofregit de tomàquet

Orada al forn

Fruita del temps

19

Pasta* a la carbonara amb bacó i crema de llet

Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

Fruita del temps

20

Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, ou, olives i maionesa

Conill amb salsa d'ametlles*

Fruita del temps

21

Crema de pèsols*

Salmó amb mostassa i amanida

logurt

22

Pasta* amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Seitons amb amanida

Fruita del temps

23

Gaspaxo

Gall dindi arrebossat* amb amanida

Fruita del temps

24

Amanida de llenties amb pernil serrà, tomàquet i olives

Contracuixa de pollastre al forn amb amanida

logurt

25

Amanida de quinoa amb alvocat

Maire a la planxa amb amanida

Fruita del temps

26

Minestra de verdures

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet*

Fruita del temps

27

Arròs negre amb sípia

Remenat de xampinyons amb amanida

Fruita del temps

28

Pastís de patata*

Llaminera de porc a la planxa amb amanida

Fruita del temps

29

Tempura de verdures*

Quiche d'espínacs i formatge* amb amanida

Fruita del temps

30

Raviolis de carn amb sofregit de tomàquet*

Pit de pollastre a la planxa amb amanida

Fruita del temps

**Producte sense gluten*





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1 Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat sense lactosa Llom de porc a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	2 Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives Lluç a la marinera Fruita del temps	3 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pipes Fruita del temps	4 Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives Truita a la francesa amb enciam i poma logurt sense lactosa	5 Carxofes saltades amb pernil Pit de pollastre a la planxa amb cuscús Fruita del temps	6 Amanida de patata amb ou dur, pebrot, tomàquet i olives Bacallà al forn amb amanida Fruita del temps	7 Amanida variada Paella marinera amb gambes, sípia i musclos logurt sense lactosa
8 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pipes Fruita del temps	9 Amanida d'espíral amb tonyina, tomàquet i olives Llom arrebossat amb enciam i cogombre* Fruita del temps	10 Llenties estofades amb porro, pastanaga i quinoa Filet de lluç al forn amb enciam i olives logurt sense lactosa	11 Arròs amb curri i gall dindi Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita del temps	12 Amanida de patata amb pernil dolç, bastonets de cranc i tomàquet Pollastre al forn amb xampinyons logurt sense lactosa	13 Vicysoise o crema de porros freda Calamars a la planxa amb amanida Fruita del temps	14 Amanida variada Pastís de tonyina amb maionesa Fruita del temps
15 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn amb llit de ceba confitada Fruita del temps	16 Escalivada de verdures Amanida de mongetes seques amb tonyina, tomàquet, ou dur, alvocat i olives logurt sense lactosa	17 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva Llom arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Orada al forn Fruita del temps	19 Tallarines saltades amb bacó i oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps	20 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, ou, olives i maionesa Conill amb salsa d'ametlles Fruita del temps	21 Crema de pèsols Salmó amb mostassa i amanida logurt sense lactosa
22 Espaguetis amb verdures Seitons amb amanida Fruita del temps	23 Gaspacho Gall dindi arrebossat amb amanida Fruita del temps	24 Amanida de llenties amb pernil serrà, tomàquet i olives Contracuixa de pollastre al forn amb amanida logurt sense lactosa	25 Amanida de quinoa amb alvocat Maire a la planxa amb amanida Fruita del temps	26 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet Fruita del temps	27 Arròs negre amb sípia Remenat de xampinyons amb amanida Fruita del temps	28 Pastís de patata Llaminera de porc a la planxa amb amanida Fruita del temps
29 Tempura de verdures Quiche d'espínacs i formatge sense lactosa amb amanida Fruita del temps	30 Pasta amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre a la panxa amb amanida Fruita del temps	*Producte sense lactosa				

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1

Macarrons amb sofregit de tomàquet (sense formatge)

Llom de porc a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

2

Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives

Lluç a la marinera

Fruita del temps

3

Mongeta tendra amb patata

Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

4

Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives

Truita a la francesa amb enciam i poma

Postres de soja

5

Carxofes saltades amb pernil

Pit de pollastre a la planxa amb cuscús

Fruita del temps

6

Amanida de patata amb ou dur, pebrot, tomàquet i olives

Bacallà al forn amb amanida

Fruita del temps

7

Amanida variada

Paella marinera amb gambes, sípia i musclos

Postres de soja

8

Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

9

Amanida d'espíral amb tonyina, tomàquet i olives

Llom arrebossat **amb enciam i cogombre***

Fruita del temps

10

Llenties estofades amb porro, pastanaga i quinoa

Filet de lluç al forn amb enciam i olives

Postres de soja

11

Arròs amb curri i gall dindi

Truita de carbassó amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

12

Amanida de patata amb pernil dolç, bastonets de cranc i tomàquet

Pollastre al forn amb xampinyons

Postres de soja

13

Vichyssoise o crema de porros freda

Calamars a la planxa amb amanida

Fruita del temps

14

Amanida variada

Pastís de tonyina amb maionesa

Fruita del temps

15

Mongeta tendra amb patata

Bacallà al forn amb llit de ceba confitada

Fruita del temps

16

Escalivada de verdures

Amanida de mongetes seques amb tonyina, tomàquet, ou dur, alvocat i olives

Postres de soja

17

Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Llom arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

18

Arròs amb sofregit de tomàquet

Orada al forn

Fruita del temps

19

Tallarines saltades amb bacó i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

Fruita del temps

20

Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, ou, olives i maionesa

Conill amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

21

Crema de pèsols

Salmó amb mostassa i amanida

Postres de soja

22

Espaguetis amb verdures

Seitons amb amanida

Fruita del temps

23

Gaspacho

Gall dindi arrebossat amb amanida

Fruita del temps

24

Amanida de llenties amb pernil serrà, tomàquet i olives

Contracuixa de pollastre al forn amb amanida

Postres de soja

25

Amanida de quinoa amb alvocat

Maire a la planxa amb amanida

Fruita del temps

26

Minestra de verdures

Mandonguilles de pollastre amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

27

Arròs negre amb sípia

Remenat de xampinyons amb amanida

Fruita del temps

28

Pastís de patata

Llaminera de porc a la planxa amb amanida

Fruita del temps

29

Tempura de verdures

Quiche d'espínacs (sense formatge) amb amanida

Fruita del temps

30

Pasta amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre a la panxa amb amanida

Fruita del temps

***Producte sense lactosa**





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Llom de porc a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

2 Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives

Lluç a la marinera

Fruita del temps

3 Mongeta tendra amb patata

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

4 Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives

Salmó a la planxa amb enciam i poma

logurt

5 Carxofes saltades amb pernil

Pit de pollastre a la planxa amb cuscús

Fruita del temps

6 Amanida de patata amb pebrot, tomàquet i olives **(sense ou)**

Bacallà al forn amb amanida

Fruita del temps

7 Amanida variada

Paella marinera amb gambes, sípia i musclos

logurt

8 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

9 **Amanida de pasta*** amb tonyina, tomàquet i olives

Llom de porc a la planxa amb enciam i formatge

Fruita del temps

10 Llenties estofades amb porro, pastanaga i quinoa

Filet de lluç al forn amb enciam i olives

logurt

11 Arròs amb curri i gall dindi

Bistec de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

12 Amanida de patata amb pernil dolç, bastonets de cranc i tomàquet

Pollastre al forn amb xampinyons

logurt

13 Vichyssoise o crema de porros freda

Calamars a la planxa amb amanida

Fruita del temps

14 Amanida variada

Pastís de tonyina amb maionesa sense ou

Fruita del temps

15 Mongeta tendra amb patata

Bacallà al forn amb llet de ceba confitada

Fruita del temps

16 Escalivada de verdures

Amanida de mongetes seques amb tonyina, tomàquet, alvocat i olives **(sense ou)**

logurt

17 Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Llom a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

18 Arròs amb sofregit de tomàquet

Orada al forn

Fruita del temps

19 **Pasta*** a la carbonara amb bacó i crema de llet

Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

Fruita del temps

20 **Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, olives i maionesa sense ou**

Conill amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

21 Crema de pèsols

Salmó amb mostassa i amanida

logurt

22 **Pasta*** amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Seitons amb amanida

Fruita del temps

23 Gaspatxo

Gall dindi a la planxa amb amanida

Fruita del temps

24 Amanida de llenties amb pernil serrà, tomàquet i olives

Contracuixa de pollastre al forn amb amanida

logurt

25 Amanida de quinoa amb alvocat

Maire a la planxa amb amanida

Fruita del temps

26 Minestra de verdures

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

27 Arròs negre amb sípia

Lluç a la planxa amb amanida

Fruita del temps

28 Pastís de patata **(sense ou)**

Llaminera de porc a la planxa amb amanida

Fruita del temps

29 **Graellada de verdures**

Crep d'espínacs i formatge amb amanida

Fruita del temps

30 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre a la panxa amb amanida

Fruita del temps

***Producte sense ou**





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1

Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Llom de porc a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

2

Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives

Truita a la francesa amb amanida

Fruita del temps

3

Mongeta tendra amb patata

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

4

Amanida de cigrons amb pebrot, tomàquet i olives

Truita a la francesa amb enciam i poma

logurt

5

Carxofes saltades amb pernil

Pit de pollastre a la planxa amb cuscús

Fruita del temps

6

Amanida de patata amb ou dur, pebrot, tomàquet i olives

Conill amb mostassa i amanida

Fruita del temps

7

Amanida variada

Arròs amb verdures i carn magra

logurt

8

Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

9

Amanida d'espíals amb alvocat, tomàquet i olives

Croquetes de pernil amb enciam i formatge

Fruita del temps

10

Llenties estofades amb porro, pastanaga i quinoa

Llom de porc a la planxa amb enciam i olives

logurt

11

Arròs amb curri i gall dindi

Truita de carbassó amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

12

Amanida de patata amb pernil dolç, blat de moro i tomàquet

Pollastre al forn amb xampinyons

logurt

13

Vichyssoise o crema de porros freda

Bistec de vedella a la planxa amb amanida

Fruita del temps

14

Amanida variada

Paninis de pernil dolç amb formatge

Fruita del temps

15

Mongeta tendra amb patata

Costelles de porc al forn amb llet de ceba confitada

Fruita del temps

16

Escalivada de verdures

Amanida de mongetes seques amb tomàquet, ou dur, alvocat i olives (**sense tonyina**)

logurt

17

Crema tèbia de carbassó amb oli d'oliva

Llom a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

18

Arròs amb sofregit de tomàquet

Bistec de vedella a la planxa amb amanida

Fruita del temps

19

Tallarines a la carbonara amb bacó i crema de llet

Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

Fruita del temps

20

Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, ou, olives i maionesa

Conill amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

21

Crema de pèsols

Truita d'alls tendres amb amanida

logurt

22

Espaguetis amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Bacallà a la planxa amb amanida

Fruita del temps

23

Gaspacho

Gall dindi a la planxa amb amanida

Fruita del temps

24

Amanida de llenties amb pernil serrà, tomàquet i olives

Contracuixa de pollastre al forn amb amanida

logurt

25

Amanida de quinoa amb alvocat

Ou ferrat amb amanida

Fruita del temps

26

Minestra de verdures

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

27

Arròs amb carn magra

Remenat de xampinyons amb amanida

Fruita del temps

28

Llescat de patates al forn amb ceba, tomàquet i formatge

Llaminera de porc a la planxa amb amanida

Fruita del temps

29

Tempura de verdures

Quiche d'espínacs i formatge amb amanida

Fruita del temps

30

Raviolis de carn amb sofregit de tomàquet

Pit de pollastre a la panxa amb amanida

Fruita del temps





JUNY 2020 SUGGERIMENTS PER SOPAR

FUNDACIÓ
CHAMPAGNAT

DILLUNS

- 1 Minestra de verdures
- Crestes de tonyina amb amanida
- Fruita del temps

DIMARTS

- 2 Hummus amb bastonets de pastanaga
- Lluç a la papillota
- logurt

DIMECRES

- 3 Amanida variada
- Gall dindi a la planxa amb cuscús
- Fruita del temps

DIJOUS

- 4 Crema tèbia de carbassó
- Bistec de vedella a la planxa amb amanida
- Fruita del temps

DIVENDRES

- 5 Arròs tres delícies
- Sípia a la planxa amb amanida
- Fruita del temps

DISSABTE

- 6 Xampinyons saltats
- Pizzetes de verdures amb amanida
- logurt

DIUMENGE

- 7 Amanida verda
- Biquini de pernil dolç i formatge
- Fruita del temps

- 8 Amanida de pasta
- Gall dindi a la planxa amb amanida
- Fruita del temps

- 9 Salmorejo
- Trita de patates amb amanida
- Fruita del temps

- 10 Espaguetis de carbassó amb salsa de tomàquet
- Bistec de vedella a la planxa
- Fruita del temps

- 11 Pèsols amb patata
- Salmó al forn amb mostassa
- Fruita del temps

- 12 Crema tèbia de verdures
- Croquetes de bacallà amb amanida
- logurt

- 13 Amanida variada
- Creps de formatge de cabra amb mel
- Fruita del temps

- 14 Sopa freda de meló
- Fajitas mexicanes amb pollastre i verdures
- logurt

- 15 Guacamole amb dips de blat de moro
- Llom de porc a la planxa amb amanida
- Fruita del temps

- 16 Amanida d'arròs
- Trita de formatge amb amanida
- Fruita del temps

- 17 Puré de patates
- Peix blanc arrebossat amb amanida
- logurt

- 18 Amanida amb fruita seca
- Hamburguesa de pollastre amb amanida
- Fruita del temps

- 19 Pastís de verdures
- Emperador al forn amb amanida
- Fruita del temps

- 20 Amanida de cigrons
- Broqueta de gall dindi amb amanida
- logurt

- 21 Amanida variada
- Pa amb tomàquet i pernil serrà
- Fruita del temps

- 22 Espinacs a la catalana
- Ou ferrat amb patates
- Fruita del temps

- 23 Amanida de pasta
- Peix blanc a la planxa amb amanida
- Fruita del temps

- 24 Gaspacho
- Ous farcits de tonyina
- Fruita del temps

- 25 Amanida de cuscús amb surimi
- Conill amb mostassa
- Fruita del temps

- 26 Tomàquet amb mozzarella
- Pèsols saltats amb sípia
- logurt

- 27 Escalivada de verdures
- Wrap de pollastre amb verdures
- Fruita del temps

- 28 Amanida verda
- Canelons de carbassó farcits de ricotta
- Fruita del temps

- 29 Crema de pebrots
- Salsitxes de porc a la planxa amb amanida
- Fruita del temps

- 30 Amanida d'arròs
- Peix blanc al forn
- Fruita del temps

Informació nutricional: ELS CELÍACS

El gluten és una proteïna present en alguns cereals com el blat, l'ordi, la civada, l'espelta, el sègol, el cuscús, el bulgur i el kamut; és la responsable de l'elasticitat de les masses fetes amb farina, i aporta consistència i esponjositat. La celiaquia és un trastorn autoimmunitari permanent induït per la ingesta de gluten que provoca una atrofia de les vellositats intestinals de l'intestí prim i afecta la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments. Hi ha persones que són al·lèrgiques al gluten: reaccionen quan no ha arribat ni a l'intestí (per inhalació, contacte o ingesta) i, com totes les al·lèrgies, presenten símptomes que poden derivar en un xoc anafilàctic. L'únic tractament és fer una dieta estricta sense gluten de per vida per aconseguir de forma gradual una reparació de la lesió intestinal. La ingesta de petites quantitats de gluten (fins i tot a través de coberts que han estat en contacte amb aliments amb gluten) poden provocar complicacions. Per això és important rentar correctament la vaixela, ganivets, fregidores, paelles, etc. Els cereals que no contenen gluten són el mill, la quinoa, el blat de moro i el blat sarraí. Recordeu que no és recomanable fer una alimentació sense gluten si no sou celíacs, ja que no és garantia d'una dieta més sana i d'aprimament: els productes sense gluten són més cars, contenen més additius, sucres i greix, per poder suplir les propietats alimentàries que aporta el gluten.

