

MENÚ JUNY No fruits secs

SETMANAL

Yummy!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
1



Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal – 600Kcal
HC: 40% - 64%
Prot: 15%-20%
Lip: 22%- 35%

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la verdura és de proximitat i de temporada. Tota la carn que es serveix te certificació de garantia HALAL.

Bròquil amb patata
Medalló de lluç amb salsa de tomàquet
Fruita (4,12)

Setmana
4 - 8

Mongetes estofades
Bacallà arrebossat amb enciam i olives
Fruita (1,3,4,12)

Arròs amb tomàquet
Pollastre rostit amb ceba confitada
Fruita (12,15)

Arròs amb ceba
Vedella jardineria
Fruita (15)

Tirabuixons amb oli orenga i formatge
Empanadilles de tonyina amb enciam i pastanaga
Làctic (1,3,4,7)

Amanida de patata amb olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet
Fruita de carbassó amb tomàquet amanit
Fruita (3)

Setmana
11 - 15

Arròs tres delícies
Medalló de lluç arrebossat amb enciam i cogombre
Fruita (1,3,4)

Mongeta verda amb patata
Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro
Fruita (12,15)

Macarrons amb tomàquet
Bacallà amb olives
Fruita (1,4,12)

Brou de peix amb arròs
Pernillets de pollastre al forn amb enciam i olives
Làctic (2,4,7,14,15)

Amanida variada: enciam, remolatxa, tonyina i blat de moro
Fruita francesa amb patates fregides
Fruita (3,4)

Setmana
18 - 22

Llenties estofades
Bacallà arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita (1,3,4,12)

Espinacs amb patata
Mandonguilles mixtes amb muntanyeta d'arròs
Fruita (6,12,15)

Amanida catalana: enciam, pastanaga, blat de moro i embotit
Fruita de patata amb olives
Fruita (1,3,15)

Arròs amb xampinyons
Pollastre rostit amb samfaina
Làctic (7,15)

Espaguetis bolonyesa
Medalló de lluç arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita (1,3,4,15)



BON ESTIU!

AL·LÈRGENS

(1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2) Crustacis i productes a base de crustacis (3) Ous i productes a base d'ou (4) Peix i productes a base de peix (5) Cacaueus i productes a base de cacaueus (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclou la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9) Api i productes derivats (10) Mostassa i productes derivats (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2 (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

