

# MENÚ

## JUNY No gluten

# SETMANAL

Yummy!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana  
1



Tots els dies del mes es troben entre aquests 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 amb enciam i olives  
Fruita (4,12)

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

Arròs amb ceba  
Vedella jardineria  
Fruita (15)

Pasta sense gluten amb oli orenga i formatge  
Medalló de lluç amb enciam i pastanaga  
Làctic (4,7)

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

Setmana  
11 - 15

Arròs tres delícies  
Medalló de lluç amb enciam i cogombre  
Fruita (4)

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

Pasta sense gluten al pesto  
Bacallà amb olives  
Fruita (4,7)

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  
Trita francesa amb patates fregides  
Fruita (3,4)

Setmana  
18 - 22

Lenties estofades  
Bacallà amb enciam i tomàquet  
Fruita (4,12)

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

Amanida: enciam, pastanaga, blat de moro  
Trita de patata amb olives  
Fruita (3,15)

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

Pasta sense gluten bolonyesa  
Medalló de lluç amb enciam i tomàquet  
Fruita (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) Cacauets i productes a base de cacauets (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclosa 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 SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

