


MENÚ JUNIO SETMANAL

Estos menús se adaptarán a las posibles intolerancias y / o alergias sustituyendo los alimentos y / o proceso de elaboración, previo certificado médico.
 Toda la verdura es de proximidad y de temporada. Toda la carne que se sirve té certificación de garantía HALAL.



| | DILLUNS | DIMARTS | DIMEGRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-----------------------|--|---|---|--|--|
| Semana 3 - 7 | Arroz con verduras de temporada Merluza con pisto Fruta de temporada (4) Cena: Gazpacho con picatostes Pollo a la plancha | Espinacas con patata Lomo con salsa de manzana Fruta de temporada (15) Cena: Ensalada de quínoa con atún | Garbanzos estofados Tortilla de patata con guarnición de tomate aliñado Fruta de temporada (3,15) Cena: Lenguado al horno con mijo y verduras | Fideuá Bacalao rebozado con guarnición de lechuga y aceitunas Láctico (1,4,7,14) Cena: Crema de verduras Tortilla francesa | Ensalada de patata: aceitunas, maíz, atún y tomate Jamoncitos de pollo al horno Fruta de temporada (4,15) Cena: Espinacas salteadas con tofu Pan tostado |
| Semana 10 - 14 |  | Espaguetis con queso Croquetas de bacalao con guarnición de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15) Cena: Menestra de verduras con jamón y patata | Paella de pollo y verduras Tortilla francesa con guarnición de jamón dulce y lechuga Fruta de temporada (3,15) Cena: hamburguesa vegana con cus cus y verduritas | Empedrado de judía: aceitunas, maíz, zanahoria Y tomate Colitas de rape a la marinera Láctico (4,7,14) Cena: Caldo vegetal con pasta Tortilla francesa | Cus cus con quínoa y verduras de temporada Hamburguesa de ternera con guarnición de queso Fruta de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,14,15) Cena: Bocadillo integral vegetal con queso |
| Semana 17 - 21 | Arroz tres delicias Merluza rebozada con salsa verde Fruta de temporada (1,4,6,15) Cena: Tostada integral con escalibada y queso de cabra | Judías verdes con patata Pavo estofado Fruta de temporada (12,15) Cena: Pasta con verduras Lubina al horno | Lentejas estofadas Bacalao rebozado con guarnición de lechuga y aceitunas Fruta de temporada (1,4,15) Cena: Crema de verduras con un huevo duro rallado | Ensalada de arroz: aceitunas, maíz, atún y huevo duro Butifarra con salsa de tomate Láctico (3,4,6,7,12,15) Cena: Cus cus con verduras y hiedras | Macarrones boloñesa Pollo asado con champiñones Helado (1,3,5,6,7,8,15) Cena: Crepe integral de jamón y espárragos verdes |

AL·LÈRGENS

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados (2) Crustáceos y productos a base de crustáceos (3) Huevos y productos a base de huevo (4) pescado y productos a base de pescado (5) cacahuetes y productos a base de cacahuetes (6) soja y productos a base de soja (7) Leche y sus derivados (incluida la lactosa) (8) Frutos de cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, macadamias y productos derivados (9) Apio y productos derivados (10) Mostaza y productos derivados (11) semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo (12) Anhidrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg / kg o 10 mg / l expresado como SO2 (13) altramucés y productos a base de altramucés (14) moluscos y productos a base de moluscos (15) Carne y derivados cárnicos.

Todos los días del mes se encuentran entre estos parámetros nutricionales:
 Kcal: 450Kcal – 600Kcal
 HC: 40% - 64%
 Prot: 15%-20%
 Lip: 22%- 35%



¡BUEN VERANO!

