




MENÚ JUNY SETMANAL

Yummy!

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 té certificació de garantia HALAL.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 3 - 7	Arròs amb verdures de temporada Lluç amb pisto Fruita de temporada (4) Sopar: Gaspatxo amb crostons Pollastre a la planxa	Espinacs amb patata Llom amb salsa de poma Fruita de temporada (15) Sopar: Amanida de quinoa amb tonyina	Cigrons estofats Trita de patata amb guarnició de tomàquet amanit Fruita de temporada (3,15) Sopar: Llenguado al forn amb mill i verdures	Fideuà Bacallà arrebossat amb guarnició d'enciam i olives Làctic (1,4,7,14) Sopar: Crema de verdures Trita francesa	Amanida de patata: olives, blat de moro, tonyina i tomàquet Pernillets de pollastre al forn Fruita de temporada (4,15) Sopar: Espinacs saltejats amb tofu Pa torrat
Setmana 10 - 14		Espaguetis amb formatge Croquetes de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15) Sopar: Minestra de verdures amb pernil i patata	Paella de pollastre i verdures Trita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam Fruita de temporada (3,15) Sopar: Hamburguesa vegana amb cus cus i verdures	Empedrat de mongeta: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Cuets de rap a la marinera Làctic (4,7,14) Sopar: Caldo vegetal amb pasta Trita francesa	Cus cus amb quinoa i verdures de temporada Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,14,15) Sopar: Entrepà integral de vegetal amb formatge
Setmana 17 - 21	Arròs tres delícies Lluç arrebossat amb salsa verda Fruita de temporada (1,4,6,15) Sopar: Torrada integral amb escalivada i formatge de cabra	Mongeta verda amb patata Gall d'indi estofat Fruita de temporada (12,15) Sopar: Pasta amb verdures Llobarro al forn	Llentilles estofades Bacallà arrebossat amb guarnició d'enciam i olives Fruita de temporada (1,4,15) Sopar: Crema de verdures amb un ou dur ratllat	Amanida d'arròs: olives, blat de moro, tonyina i ou dur Botifarra amb salsa de tomàquet Làctic (3,4,6,7,12,15) Sopar: Cus cus amb verdures i herbes	Macarrons a la bolonyesa Pollastre rostit amb xampinyons Gelats (1,3,5,6,7,8,15) Sopar: Crepe integral de pernil i espàrrecs verds
	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% – 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%				

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 SO₂ (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

BON ESTIU!

