

# MENÚ


JUNY

\*Sense gluten\*

Yummy!

# SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt els aliments i/o processos 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.

|                        | DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|------------------------|---|---|--|--|---|
| <b>Setmana 3 - 7</b>   | Arròs amb verdures de temporada<br>Lluç amb pisto<br>Fruita de temporada (4)      | Espinacs amb patata<br>Llom amb salsa de poma<br>Fruita de temporada (15)                                       | Cigrons estofats<br>Fruita de patata amb<br>guarnició de tomàquet amanit<br>Fruita de temporada (3,15)                   | Pasta sense gluten amb tomàquet<br>Bacallà amb guarnició<br>d'enciam i olives<br>Làctic (4,7)                          | Amanida de patata: olives,<br>blat de moro, tonyina i tomàquet<br>Pernillets de pollastre al forn<br>Fruita de temporada (4,15) |
| <b>Setmana 10 - 14</b> |  | Pasta sense gluten amb formatge<br>Bacallà amb guarnició<br>d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada (1,4,7) | Paella de pollastre i verdures<br>Truita francesa amb guarnició de<br>pernil dolç i enciam<br>Fruita de temporada (3,15) | Empedrat de mongeta: olives, blat<br>de moro, pastanaga i tomàquet<br>Cuets de rap a la marinera<br>Làctic (4,7,14)    | Arròs amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>amb formatge<br>Fruita de temporada (6,7,12,15)                                 |
| <b>Setmana 17 - 21</b> | Arròs tres delícies<br>Lluç amb salsa verda<br>Fruita de temporada (4,15)         | Mongeta verda amb patata<br>Gall d'indi estofat<br>Fruita de temporada (12,15)                                  | Llenties estofades<br>Bacallà amb guarnició<br>d'enciam i olives<br>Fruita de temporada (4,15)                           | Amanida d'arròs: olives, blat de<br>moro, tonyina, ou dur<br>Botifarra amb salsa de tomàquet<br>Làctic (3,4,6,7,12,15) | Pasta sense gluten bolonyesa<br>Pollastre rostit amb xampinyons<br>Fruita de temporada (3,5,6,7,8,15)                           |

## 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) Anhidríd 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.

Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal  
HC: 40% - 64%  
Prot: 15%-20%  
Lip: 22%- 35%



# BON ESTIU!

