


MENÚ SETMANAL

JUNY
Sense lactosa

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)	Espinacs amb patata Llomb amb salsa de poma Fruita de temporada (15)	Cigrons estofats Fruita de patata amb guarnició de tomàquet amanit Fruita de temporada (3,15)	Fideuà Bacallà arrebossat amb guarnició d'enciam i olives Fruita de temporada (1,4,14)	Amanida de patata: olives, blat de moro, tonyina i tomàquet Pernillets de pollastre al forn Fruita de temporada (4,15)
Setmana 10 - 14		Espaguetis napolitana Bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,4)	Paella de pollastre i verdures Truita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam Fruita de temporada (3,15)	Empedrat de mongeta: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Cuetes de rap a la marinera Fruita de temporada (4,14)	Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb guarnició d'enciam i olives Fruita de temporada (6,12,15)
Setmana 17 - 21	Arròs tres delícies Lluç arrebossat amb salsa verda Fruita de temporada (1,4,6,15)	Mongeta verda amb patata Gall d'indi estofat Fruita de temporada (12,15)	Llenties estofades Bacallà arrebossat amb guarnició d'enciam i olives Fruita de temporada (1,4,15)	Amanida d'arròs: olives, blat de moro, tonyina, ou dur Gall d'indi amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (3,4,15)	Macarrons napolitana Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (1,15)

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 aquests paràmetres nutricionals:

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



BON ESTIU!

