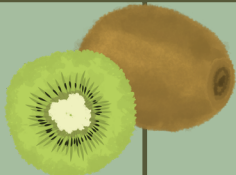


MENÚ NO FRUITS SECS

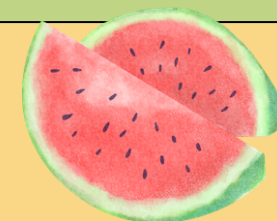
JUNY

Tots els dies del mes es troben entre aquels paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal - 600Kcal
HC: 40g - 64g
Prot: 15g - 20g
Lip: 22g - 35g

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					
Setmana 01-05	Patates a la riojana Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga Fruita del temps (1,6,12,15)	Amanida de pasta integral amb tomàquet, pebrot, blat de moro i olives Pollastre rostit amb xampinyons Fruita del temps (1,15)	Mongetes ECO estofades Bacallà amb all i julivert i enciam i olives Fruita del temps (4,12)	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam, tomàquet i formatge logurt natural (3,7,12)	Mongeta tendra amb patata Llom amb enciam i remolatxa Fruita del temps (12,15)
Setmana 08-12	Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i olives Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita del temps (3,12)	Pèsols amb patates saltejats amb pernil Gallineta arrebossada amb ceba i enciam i blat de moro Fruita del temps (1,4,12,15)	Verdura tricolor amb patata Vedella amb salsa Fruita del temps (15)	Espirals integrals al pesto (sense fruits secs) Daus de gall dindi saltats amb tomàquet i pastanaga logurt natural (1,7,12,15)	Bròquil amb patata Cigrons ECO amb arròs Fruita del temps
Setmana 15-19	Amanida de llenties ECO amb tomàquet, pebrot i ceba Truita de patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps (3,12)	Vichissoise amb crostons Pasta integral a la bolonyesa de carn Fruita del temps (1,7,15)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps (12,15)	Ensaladilla russa Lluç al forn amb tomàquet i blat de moro logurt natural (3,4,7,12)	MENÚ FI DE CURS Macarrons amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella amb patates fregides Postra apta (1,3,6,7,12,15)



(1) Cereals que continguin gluten: blat, segol, 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) Cacauts i productes a base de cacauts
(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, macadamies 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.



*Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Utilitzem verdura de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva per amanir i per cuinar. Menús planificats i revisats per Dietista - Nutricionista amb num col: CAT001118