



## MENÚ BASAL

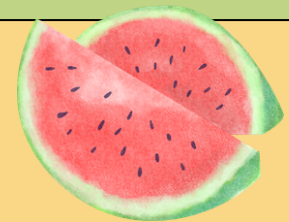
# JUNY

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 01-05	Amanida d'arròs amb hortalisses i gambetes Fruita del temps	Pèsols saltejats Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida Fruita del temps	Amanida amb mango Daus de vedella amb patates logurt natural	Crema de carbassó Conill rostit Fruita del temps	Wok de fideus amb verdures i cigrons al curri Fruita del temps
Setmana 08-12	Llenties saltejades amb carbassó Daus de pollastre amb amanida Fruita del temps	Amanida de pasta amb variat de vegetals i ou Kèfir	Arròs pilaf Salmó a la papillota amb verdures Fruita del temps	Gaspatxo de sindria Hamburguesa de llegums casolana Fruita del temps	Amanida de tomàquet i formatge de cabra Broqueta de carn magra amb patates Fruita del temps
Setmana 15-19	Espaguetis amb verdures i carn de gall dindi especiats Amanida Fruita del temps	Cigrons amb all i julivert Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	Crema de meló Hummus amb pa de pita Fruita del temps	Arròs al forn amb verdures i costella Amanida Fruita del temps	Amanida variada Llobarro a la marinera amb patates logurt natural



(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 (inclou 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 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 SO<sub>2</sub> (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 medic. Utilitzem verdura de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva per amanir i per coure. Menús planificats i revisats per Dietista - Nutricionista amb num col: CAT001118