


MENÚ VEGETARIÀ

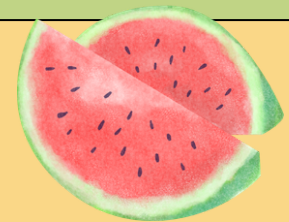
JUNY

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 amb verdures Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga Fruita del temps (1,6,12)	Amanida de pasta integral amb tomàquet, pebrot, blat de moro i olives Truita francesa amb xampinyons Fruita del temps (1,3)	Mongetes ECO estofades Tofu amb all i julivert i enciam i olives Fruita del temps (6,12)	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam, tomàquet i formatge logurt natural (3,7,12)	Mongeta tendra amb patata Cigrons amb cus cus Fruita del temps (1)
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 Tofu arrebossat amb ceba i enciam i blat de moro Fruita del temps (1,6,12)	Verdura tricolor amb patata Truita francesa amb enciam Fruita del temps (3,12)	Espirals integrals al pesto Daus de seità saltats amb tomàquet i pastanaga logurt natural (1,6,7,12)	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 soja Fruita del temps (1,5,6,7,8)	Arròs amb pastanaga i carbassó Cigrons amb all i julivert Fruita del temps	Bròquil amb patata Truita francesa amb tomàquet i blat de moro logurt natural (3,7,12)	MENÚ FI DE CURS Macarrons amb tomàquet i formatge Nuggets vegetals amb patates fregides Gelats (1,3,6,7,8,12)



(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