

MENÚ SENSE PEIX

JULIOL

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 29 - 03	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Nuggets vegetals amb tomàquet i olives Fruita de temporada (1,6,12,15)	Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Pollastre amb salsa barbaoca Fruita de temporada (6,15)	Pèsols amb patata i bacó Truita francesa amb enciam i remolatxa Gelats (1,3,6,7,8,12,15)	Fideuà de verdures Gall dindi amb samfaina logurt natural (1,7,15)	Verdura tricolor Vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (12,15)
Setmana 06 - 10	Arròs amb verdures i salsa de soja Truita de carbassó amb enciam i blat de moro i pernil dolç Fruita de temporada (1,3,6,15)	Patates a la riojana Pollastre arrebossat amb enciam amb tomàquet Fruita de temporada (1,12,15)	Amanida de pasta integral amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Cigrons ECO saltejats amb verdures Gelats (1,3,6,7,8)	Mongeta tendra amb patates Daus de gall dindi especiats saltejats amb ceba caramel·litzada logurt natural (7,15)	Amanida de llenties ECO amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Salsitxes amb salsa de tomàquet i patates fregides Fruita de temporada (12,15)
Setmana 13-17	Espirals al pesto Pollastre amb salsa barbaoca Fruita de temporada (1,6,7,15)	Empedrat de mongeta blanca ECO amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (3,12)	Arròs amb tomàquet Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga Gelats (1,3,6,7,8)	Bròquil amb patates Pasta integral a la bolonyesa de soja logurt natural (1,5,6,7,8)	Ensaladilla (sense tonyina) Llom amb patates fregides Fruita de temporada (3,15)
Setmana 20-24	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,6,12)	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada (6,12,15)	Cigrons ECO amb pernil Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (3,12,15)	Macarrons amb tomàquet i formatge rallat Pollastre amb enciam i olives logurt natural (1,7,12,15)	Patates amb bledes Estofat de gall dindi Gelats (1,3,6,7,8,15)
Setmana 27 - 31	Arròs amb pastanaga i carbassó Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,6,12)	Amanida de patates Llenties ECO amb cus cus Gelats (1,3,6,7,8)	Espaguetis integrals carbonara Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,7,15)	Vichissoise Pollastre al forn amb patates panaderes logurt natural (7,15)	Amanida de mongeta blanca ECO Pizza de pernil dolç Fruita de temporada (1,7,15)

Dinamis
esport

(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) 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, fetsucs, 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·liscs i productes a base de mol·liscs (15) Carn i derivats carnis.

*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

