

MENÚ JUNY SETMANAL

Yummy!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana 1



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

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 te certificació de garantia HALAL.

Bròquil amb patata
Medalló de lluç amb salsa de tomàquet
Fruita (4,12)

Sopar: Entrepà integral amb pollastre, enciam, tomàquet i advocat.

Setmana 4 - 8

Mongetes estofades
Bacallà arrebossat amb enciam i olives
Fruita (1,3,4,12)

Sopar: Sopa de galets. Gall d'indi planxa amb xampinyons.

Arròs amb tomàquet
Pollastre rostit amb ceba confitada
Fruita (12,15)

Sopar: Crema de pastanaga amb patata. Llenguado planxa.

Cus cus amb quinoa i verdures
Vedella jardineria
Fruita (1,2,3,4,6,7,8,9,14,15)

Sopar: Torrada integral amb escalivada i tonyina.

Tirabuixons amb oli orenga i formatge
Empanadilles de tonyina amb enciam i pastanaga
Làctic (1,3,4,7)

Sopar: Minestra de verdures. Pollastre al forn amb pebrot.

Amanida de patata amb olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet
Truita de carbassó amb tomàquet amanit
Fruita (3)

Sopar: Arròs integral amb carxofes i pollastre.

Setmana 11 - 15

Arròs tres delícies
Medalló de lluç arrebossat amb enciam i cogombre
Fruita (1,3,4)

Sopar: Caldo vegetal amb verdures i pollastre amb patates fregides.

Mongeta verda amb patata
Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro
Fruita (12,15)

Sopar: Amanida de quinoa amb advocat i tonyina.

Macarrons al pesto
Croquetes de bacallà amb olives
Fruita (1,3,4,6,7,9,15)

Sopar: Crema de porro amb patata. Truita francesa.

Brou de peix amb arròs
Pernils de pollastre al forn amb enciam i olives
Làctic (2,4,7,14,15)

Sopar: Pèsols saltejats amb pernil i verdures.

Amanida variada: enciam, remolatxa, tonyina i blat de moro
Truita francesa amb patates fregides
Fruita (3,4)

Sopar: Col amb patata. Llobarro.

Setmana 18 - 22

Llenties estofades
Bacallà arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita (1,3,4,12)

Sopar: Amanida de pasta amb pollastre.

Espinacs amb patata
Mandonguilles mixtes amb muntanyeta d'arròs
Fruita (6,12,15)

Sopar: Salmó al papillot amb verdures i arròs.

Amanida catalana: enciam, pastanaga, blat de moro i embotit
Truita de patata amb olives
Fruita (1,3,15)

Sopar: Crema de carbassa amb patata. Bistec planxa.

Arròs amb xampinyons
Pollastre rostit amb samfaina Làctic (7,15)

Sopar: Gaspatxo amb crustons. Orada planxa amb patata.

Espaguetis bolonyesa
Medalló de lluç arrebossat amb enciam i tomàquet
Gelats (1,3,4,5,7,8,15)

Sopar: PIZZA vegetal

AL·LÈRGENS

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2) Crustàcids i productes a base de crustàcids (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) 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.



BON ESTIU!

