

# MENÚ

MAIG  
Sense fruits secs

Yummy!

# SETMANAL

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. Sempre es fa ús d'oli d'oliva verge extra per amanir i per cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleic. Els làctics són sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postre làctic dolç per als grans

|                      | DILLUNS                                                                                                 | DIMARTS                                                                                                  | DIMECRES                                                                                                                                                                    | DIJOUS                                                                                             | DIVENDRES                                                                                                  |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Setmana 3-7</b>   | Espirals integrals amb oli i orenga<br>Lluç andalusa amb tomàquet amanit<br>Fruita de temporada (1,3,4) | Patates guisades amb verdures i pernil<br>Botifarra amb seques<br>Fruita de temporada (7,12,15)          | Llenties estofades amb verdures<br>Truita francesa amb enciam i formatge<br>Fruita de temporada (3,7)                                                                       | Sopa juliana amb fideus<br>Contracuiça de pollastre al forn amb ceba i poma Làctic (1,7,9,15)      | Arròs amb tomàquet<br>Crestes de tonyina amb enciam i olives<br>Fruita de temporada (1,3,4)                |
| <b>Setmana 10-14</b> | Mongetes estofades amb pastanaga<br>Rap a la marinera<br>Fruita de temporada (1,4)                      | Risotto de xampinyons<br>Daus de gall dindi especiats saltejats amb pèsols<br>Fruita de temporada (7,15) | Mongeta tendre amb patata saltejada amb allet<br>Llom adobat<br>Fruita de temporada (15)                                                                                    | Macarrons amb tomàquet i orenga<br>Truita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga Làctic (1,3,7) | Verdura tricolor amb patata<br>Hamburguesa vegetal de pastanaga<br>Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,10,14) |
| <b>Setmana 17-21</b> | Espaguetis integrals carbonara<br>Bacallà amb salsa verda<br>Fruita de temporada (1,3,4,7,12,15)        | Bròquil amb patata<br>Hamburguesa de vedella amb formatge<br>Fruita de temporada (6,15)                  | Cigrons bolonyesa<br>Pollastre amb llimona amb tomàquet amanit<br>Fruita de temporada (3,6,7,12,15)                                                                         | Paella de peix<br>Truita francesa amb enciam i pernil dolç Làctic (3,4,7,14,15)                    |                         |
| <b>Setmana 24-28</b> |                        | Arròs integral tres delícies<br>Lluç arrebossat amb enciam i olives<br>Fruita de temporada (1,3,4,15)    | Mongeta tendre amb patata<br>Vedella jardineria<br>Fruita de temporada (15)                                                                                                 | Llenties amb arròs<br>Truita de patata amb tomàquet amanit Làctic (3,7)                            | Macarrons gratinats<br>Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons<br>Fruita de temporada (1,7,15)       |
| <b>Setmana 31</b>    | Espirals integrals amb verdures i tomàquet<br>Rap amb suquet i pèsols<br>Fruita de temporada (1,4)      |                        | <p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal</p> <p>HC: 40g - 64g</p> <p>Prot: 15g-20g</p> <p>Lip: 22g- 35g</p> |                                                                                                    |                                                                                                            |

## AL·LÈRGENS

(1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, 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, 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 sulfúric 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.

