

MENÚ SETMANAL

MAIG
Sense gluten

Yummy!

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 dolc per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 3 - 7	Pasta sense gluten al pesto Luç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada (4,7,8)	Patates guisades amb verdures i pernil Botifarra amb seques Fruita de temporada (7,12,15)	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7)	Sopa juliana amb pasta sense gluten Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Làctic (7,9,15)	Arròs amb tomàquet Bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (4)
Setmana 10 - 14	Mongetes estofades amb pastanaga Rap al forn Fruita de temporada (4)	Risotto de xampinyons Daus de gall dindi especiats saltejats amb pèsols Fruita de temporada (7,15)	Mongeta tendre amb patata saltejada amb alliet Llom adobat Fruita de temporada (15)	Pasta sense gluten amb tomàquet i orenga Truita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga Làctic (3,7)	Verdura tricolor amb patata Pit de pollastre planxa amb enciam Fruita de temporada (15)
Setmana 17 - 21	Pasta sense gluten carbonara Bacallà al forn Fruita de temporada (3,4,7,12,15)	Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada (6,15)	Cigrons bolonyesa Pollastre amb llimona amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,6,7,12,15)	Paella de peix Truita francesa amb enciam i pernil dolç Làctic (3,4,7,14,15)	
Setmana 24 - 28		Arròs integral tres delícies Luç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada (3,4,15)	Mongeta tendre amb patata Vedella jardineria Fruita de temporada (15)	Llenties amb arròs Truita de patata amb tomàquet amanit Làctic (3,7)	Pasta sense gluten gratinats Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (7,15)
Setmana 31	Pasta sense gluten amb verdures i tomàquet Rap amb pèsols Fruita de temporada (4)		Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal - 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g		

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 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.

