

MENÚ

MAIG
Sense lactosa

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 postra làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 3 - 7	Espirals integrals amb oli i orenga Lluç andalusa amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4)	Patates guisades amb verdures i pernil Vedella amb seques Fruita de temporada (15)	Llenties estofades amb verdures Trita francesa amb enciam Fruita de temporada (3)	Sopa juliana amb fideus Contraeix de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada (1,9,15)	Arròs amb tomàquet Bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (4)
Setmana 10 - 14	Mongetes estofades amb pastanaga Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)	Arròs amb xampinyons Daus de gall dindi especiats saltejats amb pèsols Fruita de temporada (15)	Mongeta tendre amb patata saltejada amb allet Llom adobat Fruita de temporada (15)	Macarrons amb tomàquet i orenga Trita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3)	Verdura tricolor amb patata Pit de pollastre planxa amb enciam Fruita de temporada (15)
Setmana 17 - 21	Espaguetis integrals amb oli i orenga Bacallà amb salsa verda Fruita de temporada (1,4)	Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam Fruita de temporada (6,15)	Cigrons estofats Pollastre amb llimona amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	Paella de peix Trita francesa amb enciam i pernil dolç Fruita de temporada (3,4,14,15)	
Setmana 24 - 28		Arròs integral tres delícies Lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,15)	Mongeta tendre amb patata Vedella jardineria Fruita de temporada (15)	Llenties amb arròs Trita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3)	Macarrons amb tomàquet Pernils de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (1,15)
Setmana 31	Espirals integrals amb verdures i tomàquet Rap amb suquet i pèsols Fruita de temporada (1,4)			Tots els dies del mes es troben entre aquests 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.

