


# MENÚ JUNY SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procediments 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.



Yummy!

|   | DILLUNS  | DIMARTS  | DIMEGRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|--|--|---|--|--|
| <b>Setmana 1 - 4</b><br> | Verdura tricolor amb patata<br>Mandonguilles a la jardineria<br>Fruita de temporada (1,3,6,7,12,15)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Amanida de quinoa amb tonyina i allvocat                | Cigrons amb espinacs<br>Truita francesa amb enciam i formatge<br>Fruita de temporada (3,7)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Crema de pastanaga + Llobarro amb arròs                      | Amanida de patata: olives, blat de moro i tomàquet<br>Bacallà amb salsa de tomàquet Làctic (4,7)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Albergínia farcida de cus cus + Ous al forn   | Arròs a la cassola<br>Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada (1,3,15)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Amanida variada + Quiche de pernil i formatge                       |  |
| <b>Setmana 7 - 11</b>   | Arròs integral amb pistó Lluç amb suquet i patates panaderes<br>Fruita de temporada (1,4)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Vichyssoise amb crostons + Llom adobat                            | Llenties estofades<br>Truita de carbassó amb tomàquet amanit<br>Fruita de temporada (3)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Verdures saltejades amb soja + Broqueta de gall dindi           | Mongeta tendre amb patata saltejat amb alliet<br>Vedella estofada amb pèsols<br>Fruita de temporada (15)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Sopa de peix amb arròs + Heura saltejada amb xampinyons                     | Amanida de pasta amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga<br>Contraçuixa de pollastre amb ceba i poma Làctic (1,4,7,15)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Espinacs amb patates saltejats + Salmó a la taronja | Patates guisades amb verdures i pernil<br>Hamburguesa vegetal de pastanaga<br>Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,14,15)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Amanida verda + Tacos mexicans de pollastre |
| <b>Setmana 14 - 15</b>  | Arròs tres delícies<br>Bunyols de bacallà amb enciam i olives<br>Fruita de temporada (1,3,4,14,15)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Minestra de verdures amb pèsols + Truita d'allis tendres | Bròquil amb patata<br>Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet<br>Fruita de temporada (7,12,15)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Tabulé de pastanaga i carbassó amb tofu marinat al curri | Empedrat de mongetes seques amb tomàquet, pebrot, ceba i olives<br>Truita de patata amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada (3,4)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Patates gratinades + Peix blanc amb samfaina | Mongeta tendre amb pastanaga i patata<br>Rap a la marinera Làctic (1,4,7)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Saltejat de verdures amb arròs + Ous farcits  | Espaguetis integrals amb formatge<br>Daus de gall d'indi especiats saltejats amb xampinyons<br>Fruita de temporada (1,7,15)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Pizza de verdures                     |
| <b>Setmana 21 - 22</b>  | Llenties amb arròs<br>Lluç amb samfaina<br>Fruita de temporada (4)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Bledes amb patata + Remenat d'ou amb pernil  | Macarrons amb tomàquet i formatge<br>San jacobos amb patates xips<br>Gelat (1,3,6,7,12,15)<br><br><b>Proposta de sopar:</b> Gaspatxo amb crostons + Tonyina amb llimona                  | <b>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:</b><br>Kcal: 450Kcal – 600Kcal<br>HC: 40g - 64g<br>Prot: 15g-20g<br>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.

