

MENÚ


JUNY

Sense fruits secs

Yummy!

SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt 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 amaniar 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	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 4		Verdura tricolor amb patata Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada (1,3,6,7,12,15)	Cigrons amb espinacs Truita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7)	Amanida de patata: olives, blat de moro i tomàquet Bacallà amb salsa de tomàquet Làctic (4,7)	Arròs a la cassola Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,15)
Setmana 7 - 11	Arròs integral amb pistó Lluç amb suquet i patates panaderes Fruita de temporada (1,4)	Lenties estofades Truita de carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3)	Mongeta tendre amb patata saltejat amb allot Vedella estofada amb pèsols Fruita de temporada (15)	Amanida de pasta amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Contracuixa de pollastre amb ceba i poma Làctic (1,4,7,15)	Patates guisades amb verduretes i pernil Hamburguesa vegetal de pastanaga Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,14,15)
Setmana 14 - 15	Arròs tres delícies Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,14,15)	Bròquil amb patata Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (7,12,15)	Empedrat de mongetes seques amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3,4)	Mongeta tendre amb pastanaga i patata Rap a la marinera Làctic (1,4,7)	Espaguetis integrals amb formatge Daus de gall dindi especiats saltejats amb xampinyons Fruita de temporada (1,7,15)
Setmana 21 - 22	Lenties amb arròs Lluç amb samfaina Fruita de temporada (4)	Macarrons amb tomàquet i formatge San jacobos amb patates xips Fruita de temporada (1,3,6,7,12,15)	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.

