

# MENÚ

JUNY

\*Sense gluten\*

Yummy!

# SETMANAL

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

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana  
1 - 4



Verdura tricolor amb patata  
Vedella a la jardineria  
Fruita de temporada (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  
Pollastre planxa amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada (15)

Setmana  
7 - 11

Arròs integral amb pistó  
Lluç amb patates panaderes  
Fruita de temporada (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 sense gluten amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga  
Contraçuixa de pollastre amb ceba i poma Làctic (4,7,15)

Patates guisades amb verdures i pernil  
Rap al forn amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada (4,15)

Setmana  
14 - 15

Arròs tres delícies  
Bacallà al forn amb enciam i olives  
Fruita de temporada (4,15)

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 al forn amb enciam i pastanaga Làctic (4,7)

Espaguetis sense gluten amb formatge  
Daus de gall dindi especiats saltejats amb xampinyons  
Fruita de temporada (15)

Setmana  
21 - 22

Lenties amb arròs  
Lluç amb samfaina  
Fruita de temporada (4)

Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge  
Hamburguesa de vedella amb patates xips  
Fruita de temporada (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 SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

