

MENÚ


JUNY

Sense lactosa

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 lligats 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 Trita francesa amb enciam Fruita de temporada (3)	Amanida de patata: olives, blat de moro i tomàquet Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (4)	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)	Llenties estofades Trita 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 Contraçuixa de pollastre amb ceba i poma Fruita de temporada (1,4,15)	Patates guisades amb verdures i pernil Rap al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,15)
Setmana 14 - 15	Arròs tres delícies Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,14,15)	Bròquil amb patata Vedella amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (15)	Empedrat de mongetes seques amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3,4)	Mongeta tendre amb pastanaga i patata Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)	Espaguetis integrals amb tomàquet Daus de gall dindi especiats saltejats amb xampinyons Fruita de temporada (1,15)
Setmana 21 - 22	Llenties amb arròs Lluç amb samfaina Fruita de temporada (4)	Macarrons amb tomàquet Hamburguesa de vedella amb patates xips Fruita de temporada (1,6,12,15)	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.

