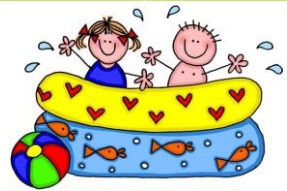



MENÚ JUNY SETMANAL

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 son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans



	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 3			Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada (6,7,12,15) Proposta de sopar: Llegums saltades amb verdurettes i quinoa	Espaguetis carbonara Luç al forn amb enciam i tomàquet Làctic (1,3,4,7,15) Proposta de sopar: Amanida + Patates amb bolonyesa de soja	FESTA
Setmana 6 - 10		Arròs amb tomàquet Bacallà al forn enciam i olives Fruita de temporada (4) Proposta de sopar: Espinacs a la catalana + Daus de vedella amb patates	Espirals al pesto Nuggets vegetals amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Proposta de sopar: Crema de verdures + Carn magra a l'allet	Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Pollastre al forn amb xampinyons Làctic (4,7,15) Proposta de sopar: Llenties amb carbassa i arròs	Cigrons a la bolonyesa Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (3,6,7,15) Proposta de sopar: Amanida + Broqueta de llagostins amb coco
Setmana 13 - 17	Amanida de pasta amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Rap a la marinera amb panaderes Fruita de temporada (1,4) Proposta de sopar: Arròs amb xampinyons i pollastre	Verdura tricolor amb patates Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,15) Proposta de sopar: Sopa de peix + Llenguado amb verdurettes	Amanida de llenties amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Daus de gall dindi, salsa de tomàquet i patates fregides Fruita de temporada (4,15) Proposta de sopar: Patates estofades + Croquetes vegetals	Bròquil amb patates Varettes de lluç amb enciam i pastanaga Làctic (1,3,4,7) Proposta de sopar: Crema de llegums + Conill amb pebrots	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil) Truita de patates amb tomàquet i olives Fruita de temporada (3,4,15) Proposta de sopar: Pizza
Setmana 20 - 22	Patates a la riojana Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita de temporada (4,15) Proposta de sopar: Verdures amb romesco i pollastre amb patata	Arròs saltat amb carbassó, pebrot i xampinyons Truita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7) Proposta de sopar: Empedrat de mongeta blanca amb tonyina	MENÚ ESPECIAL FI DE CURS Macarrons a la napolitana amb formatge rallat Nuggets de pollastre amb patates xips Gelat (1,3,7,15) Proposta de sopar: Wrap al gust	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.

