



# MENÚ

JUNY  
\*No Gluten\*

Yummy!

# SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt 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 postre 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)	Espaguetis sense gluten carbonara Lluç al forn amb enciam i tomàquet Làctic (3,4,7,15)	<b>FESTA</b>
Setmana 6 – 10		Arròs amb tomàquet Bacallà al forn enciam i olives Fruita de temporada (4)	Espirals sense gluten al pesto Gall dindi amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada (7,8,15)	Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Pollastre al forn amb xampinyons Làctic (4,7,15)	Cigrons a la bolonyesa Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (3,6,7,15)
Setmana 13 – 17	Amanida de pasta sense gluten amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Rap planxa amb panaderes Fruita de temporada (4)	Verdura tricolor amb patates Fricandó de vedella (s/gluten) Fruita de temporada (15)	Amanida de llenties amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Daus de gall dindi, salsa de tomàquet i patates fregides Fruita de temporada (4,15)	Bròquil amb patates Lluç al forn amb enciam i pastanaga Làctic (4,7)	Arròs tres delícies Truita de patates amb tomàquet i olives Fruita de temporada (3,4,15)
Setmana 20 – 22	Patates a la riojana Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita de temporada (4,15)	Arròs saltat amb carbassó, pebrot i xampinyons Truita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7)	<b>MENÚ ESPECIAL FI DE CURS</b> Macarrons s/gluten a la napolitana amb formatge rallat Pollastre al forn amb patates xips Gelat (7,15)	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.

