


MENÚ SETMANAL

JUNY
No ou

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint 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 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)	Espaguetis amb verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet Làctic (1,4,7)	FESTA
Setmana 6 - 10		Arròs amb tomàquet Bacallà al forn enciam i olives Fruita de temporada (4)	Espirals amb alfàbrega Gall dindi amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada (1,15)	Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Pollastre al forn amb xampinyons Làctic (4,7,15)	Cigrons amb tomàquet Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (4)
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)	Verdura tricolor amb patates Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,15)	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 (pastanaga, pèsol i pernil) Pit de pollastre amb tomàquet i olives Fruita de temporada (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 Gall dindi amb enciam i formatge Fruita de temporada (7,15)	MENÚ ESPECIAL FI DE CURS Macarrons a la napolitana amb formatge rallat Pollastre al forn amb patates xips Postra (s/ou) (1,7,15)	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.

