



MENÚ

JUNY
Vegetarià

Yummy!

SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt els aliments i/o procés d'elaboració, provi 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 lligurats excepte un cop al mes que es dona pastra làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 3			Mongeta tendra amb patates Tofu especiat amb amanida Fruita de temporada (6)	Espaguetis amb verdures Trita francesa amb enciam i tomàquet Làctic (1,3,7)	FESTA
Setmana 6 - 10		Arròs amb tomàquet Trita francesa enciam Fruita de temporada (3)	Espirals al pesto Nuggets de pastanaga amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada (1,7,8)	Amanida de patates amb blat de moro, tomàquet i pastanaga Seità amb xampinyons Làctic (1,6,7)	Cigrons amb tomàquet Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (3)
Setmana 13 - 17	Amanida de pasta amb blat de moro, tomàquet i pastanaga Trita francesa amb panaderes Fruita de temporada (1,3)	Verdura tricolor amb patates Seità amb salseta Fruita de temporada (1,6)	Amanida de lletnies amb tomàquet, pebrot i ceba Daus de tofu, salsa de tomàquet i patates fregides Fruita de temporada (6)	Bròquil amb patates Mongeta blanca amb arròs Làctic (7)	Arròs amb verdures Trita de patates amb tomàquet Fruita de temporada (3)
Setmana 20 - 22	Patates amb bledes Lletnies amb arròs Fruita de temporada	Arròs saltat amb carbassó, pebrot i xampinyons Trita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7)	MENÚ ESPECIAL FI DE CURS Macarrons a la napolitana amb formatge rallat Nuggets de pastanaga amb patates xips Postra (s/ou) (1,7)	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.

