

MENÚ JUNY SETMANAL

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 2	Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal - 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g-35g			Amanida de pasta amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Daus de gall dindi especiats saltats amb ceba caramel·litzada iogurt natural (1,7,15) Proposta de sopar: Crema + Hamburguesa de llegum	
Setmana 5 - 9	SEGONA PASQUA	Arròs amb xampinyons i tomàquet Crestes de tonyina amb enciam i remolatxa Fruita del temps (1,3,4) Proposta de sopar: Torrada amb escalivada + Conill al forn	Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps (15) Proposta de sopar: Crema de llegums + Truita de formatge	Trinxat de col i patata Estofat de vedella amb pastanaga iogurt natural (7,15) Proposta de sopar: Ensaladilla de pasta amb tonyina	Cigrons estofats amb carbassó Truita francesa amb enciam i formatge Fruita del temps (3,7) Proposta de sopar: Amanida completa + Fajitas de pollastre
Setmana 12 - 16	Llentilles estofades Nuggets vegetals amb enciam i olives Fruita del temps (6) Proposta de sopar: Arròs al forn amb verdures i costella	Bròquil amb patates Llom adobat amb enciam i tomàquet Fruita del temps (15) Proposta de sopar: Pèsols amb pernil + Broqueta de rap i sípia	Arròs caldós amb verdures Truita de carbassó amb enciam i pernil Fruita del temps (3,15) Proposta de sopar: Minestra de verdures + Gall dindi guisat	Verdura tricolor amb patata Lluç a la marinera iogurt natural (4,7) Proposta de sopar: Tabulé de verdures amb cigrons	Fideus a la cassola de verdures Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps (1,15) Proposta de sopar: Gaspatxo + Ous estrellats
Setmana 19 - 23	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Bacallà arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita del temps (1,3,4) Proposta de sopar: Llentilles saltades + Ous remenats	Mongeta tendra amb patates Gall dindi amb sofregit de tomàquet Fruita del temps (15) Proposta de sopar: Espaguetis amb pebrot + Llenguado al forn	Mongetes estofades Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps (3) Proposta de sopar: Arròs pilaf + Pollastre al curri amb xampinyons	MENÚ ESPECIAL FINAL DE CURS Macarrons amb tomàquet, orenja i formatge Hamburguesa vedella amb patates fregides Gelats (1,3,6,7,8,12,15) Proposta de sopar: Amanida de quinoa amb cigrons	

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.

