

MENÚ JUNY No Lactosa

SETMANAL

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 amarinar 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 postra làctic dolç per als grans.

Yummy!

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 especials saltats amb ceba caramel·litzada
Fruita del temps (1,15)



Setmana
5 – 9

SEGONA PASQUA

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Crestes de tonyina amb enciam i remolatxa
Fruita del temps (1,3,4)

Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga
Pollastre rostit amb ceba i poma
Fruita del temps (15)

Trinxat de col i patata
Estofat de vedella amb pastanaga
Fruita del temps (15)

Cigrons estofats amb carbassó
Truita francesa amb enciam
Fruita del temps (3)

Setmana
12 – 16

Llenties estofades
Nuggets vegetals amb enciam i olives
Fruita del temps (6)

Bròquil amb patates
Llom adobat amb enciam i tomàquet
Fruita del temps (15)

Arròs caldós amb verdures
Truita de carbassó amb enciam i pernil
Fruita del temps (3,15)

Verdura tricolor amb patata
Lluç a la marinera
Fruita del temps (4)

Fideus a la cassola de verdures
Pollastre al forn amb xampinyons
Fruita del temps (1,15)

Setmana
19 – 23

Arròs saltat amb pastanaga i carbassó
Bacallà arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita del temps (1,3,4)

Mongeta tendra amb patates
Gall dindi amb sofregit de tomàquet
Fruita del temps (15)

Mongetes estofades
Truita de patates amb enciam i olives
Fruita del temps (3)

MENÚ ESPECIAL FINAL DE CURS
Macarrons amb tomàquet i orenga
Hamburguesa vedella amb patates fregides
Postra sense lactosa (1,3,6,8,12,15)



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·lucsc i productes a base de mol·lucsc (15) Carn i derivats càrnics.

