

MENÚ JUNY VEGETARIÀ

SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint 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 iogurt excepte un cop al mes que es dona postre 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 tofu especiats saltats amb ceba caramel·litzada iogurt natural (1,6,7)



Setmana
5 – 9

SEGONA PASQUA

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Truita francesa amb enciam i remolatxa
Fruita del temps (3)

Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga
Seità amb ceba i poma
Fruita del temps (1,6)

Trinxat de col i patata (s/carn)
Tofu amb amanida iogurt natural (6,7)

Cigrons estofats amb carbassó
Truita francesa amb enciam i formatge
Fruita del temps (3,7)

Setmana
12 – 16

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

Bròquil amb patates
Tofu adobat amb enciam i tomàquet
Fruita del temps (6)

Arròs caldós amb verdures
Truita de carbassó amb enciam
Fruita del temps (3)

Verdura tricolor amb patata
Mongetes amb arròs iogurt natural (7)

Fideus a la cassola de verdures
Seità amb xampinyons
Fruita del temps (1,6)

Setmana
19 – 23

Arròs saltat amb pastanaga i carbassó
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps (3)

Mongeta tendra amb patates
Seità amb sofregit de tomàquet
Fruita del temps (1,6)

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

MENÚ ESPECIAL FINAL DE CURS
Macarrons amb tomàquet, orenga i formatge
Nuggets vegetals amb patates fregides
Gelats (1,3,6,7,8,12)



AL·LÈRGENS

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o els seus 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.

