

MENÚ

SETEMBRE No Lactosa

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 làctics són sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postre làctic dolç, per als grans

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40g - 64g

Prot: 15g-20g

Lip: 22g- 35g



Setmana
6-8



Arròs amb tomàquet
Calamars a la romana
amb enciam i olives
Fruita del temps
(1,3,14)

Mongeta tendra amb
patata
Estofat de gall dindi
iogurt sense lactosa (15)

Amanida de llenties amb
tomàquet, pebrot, ceba i
olives
Truita de patates amb
enciam i blat de moro
Fruita del temps (3)

Setmana
11 – 15

**DIADA DE
CATALUNYA**

Arròs a la cassola de verdures
Lluç arrebossat amb enciam
i pastanaga
Fruita del temps (1,3,4)

Patates a la riojana
Llom adobat amb
enciam i tomàquet
Fruita del temps (15)

Espirals amb alfàbrega
Truita francesa amb
enciam i pernil dolç
iogurt sense lactosa
(1,3,15)

Cigrons estofats
Pollastre al forn amb patates
fregides
Fruita del temps (15)

Setmana
18 – 22

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

Bròquil amb patates
Daus de gall dindi especiats
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps (15)

Amanida d'arròs amb blat
de moro, olives,
tomàquet i pastanaga
Rap a la marinera
Fruita del temps (1,4)

Ensaladilla
Fricandó de vedella
iogurt sense lactosa
(1,3,4,15)

Macarrons napolitana
Truita de carbassó amb
enciam i pastanaga
Fruita del temps (1,3)

Setmana
25 -29

LA MERCÈ

Arròs tres delícies (pastanaga,
pèsols i pernil)
Bacallà arrebossat amb enciam i
olives
Fruita del temps (1,3,4,15)

Amanida de patates amb blat
de moro, olives, tomàquet i
pastanaga)
Pollastre al forn amb
xampinyons
Fruita del temps (15)

Fideuà de peix
Truita francesa amb
enciam
iogurt sense lactosa
(1,3,4,14)

Cigrons estofats amb
pastanaga
Nuggets vegetals amb
enciam i olives
Fruita del temps (6)

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.

