

MENÚ ABRIL NO LACTOSA

SETMANAL

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o processos 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 son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 2 - 5	DILLUNS PASQUA	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Trita de patates amb enciam Fruita del temps (3)	Lenties amb verdures Bacallà amb samfaina Fruita del temps (4)	Mongeta tendra amb patata Fricandó de vedella amb pèsols Iogurt sense lactosa (1,15)	Sopa de fideus Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps (1,9,15)
Setmana 8 - 12	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Nuggets vegetals amb enciam i olives Fruita del temps (6,15)	Verdura tricolor amb patata Crema de carbassó (EI) Gall dindi estofat amb pastanaga Plàtan (15)	Espirals amb verdures i sofregit de tomàquet Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps (1,3)	Bròquil amb patata Llom Iogurt sense lactosa (15)	Mongetes estofades Gallineta arrebossada amb enciam i tomàquet Fruita del temps (1,4)
Setmana 15 - 19	Macarrons amb tomàquet Trita francesa amb enciam i pernil dolç Fruita del temps (1,3,15)	Cigrons estofats Salmó al forn amb enciam i olives Fruita del temps (4)	Col amb patata Botifarra amb seques Fruita del temps (12,15)	Paella de verdures Gall de Sant Pere arrebossat amb enciam i tomàquet Iogurt sense lactosa (1,4)	Sopa vegetal de pistons Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps (1,9,15)
Setmana 22 - 26	Lenties estofades Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps (3)	MENÚ SANT JORDI Sopa de lletres Llom amb amanida Fruita del temps (1,9,15)	Crema de verdures Rap amb tomàquet Fruita del temps (4)	Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Pollastre rostit amb ceba i poma Iogurt sense lactosa (1,6,15)	Espirals amb alfàbrega Luç al forn amb llimona amb amanida Fruita del temps (1,4)
Setmana 29 - 30	Arròs a la cassola Gall dindi amb tomàquet casolà Fruita del temps (15)	Cigrons a la riojana Bacallà amb all i julivert amb enciam i olives Fruita del temps (4,6,15)	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 550Kcal – 700Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g</p>		

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

