

# MENÚ

JUNY No peix no marisc

Yummy!

# SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt 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 son sempre logurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans. Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: 550Kcal – 700Kcal, HC: 40g - 64g, Prot: 15g-20g, Lip: 22g- 35g

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana  
3 – 7

Arròs amb tomàquet  
Trita de carbassó  
amb enciam i  
pastanaga  
Fruita del temps (3)

Patates a la riojana  
Gall dindi amb enciam  
Fruita del temps (1,6,15)

Empedrat de mongeta  
blanca amb tomàquet,  
pebrot, ceba i olives  
Aletes de pollastre  
amb salsa barbacoa  
Fruita del temps (6,15)

Amanida de pasta  
Trita francesa amb  
enciam i remolatxa  
Làctic (1,3,7)

Col amb patata  
Fricandó de vedella  
amb pastanaga  
Fruita del temps (1,15)

Setmana  
10 – 14

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

Arròs a la cassola  
Trita francesa  
Fruita del temps (3)

Mongeta tendra amb  
patata  
Llom amb all i julivert  
amb enciam i blat de  
moro  
Fruita del temps (15)

Espaguetis a la  
carbonara  
Trita francesa amb  
enciam i pastanaga  
Làctic (1,3,7)

Amanida de patata  
Daus de gall dindi amb  
tomàquet  
Fruita del temps (15)

Setmana  
17 – 21

Arròs amb carbassó i  
pastanaga  
Trita de patates amb  
enciam i remolatxa  
Fruita del temps (3)

Bròquil amb patata  
Gall dindi amb enciam  
i blat de moro  
Fruita del temps (15)

Empedrat de cigrons  
blanca amb tomàquet,  
pebrot, ceba i olives  
Pollastre al forn amb  
xampinyons  
Fruita del temps (15)

Crema de verdures  
Trita francesa amb  
enciam i tomàquet  
Làctic (3,7)

## MENÚ FI DE CURS

Macarrons amb  
tomàquet  
Hamburguesa de  
vedella amb patates  
fregides  
Gelat (1,3,6,7,8,12,15)

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

