

MENÚ JUNY VEGETARIÀ

SETMANAL

Yummy!

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 us 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 amb verdures Tofu amb enciam i olives Fruita del temps (6)	Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Seità amb salsa barbaoca Fruita del temps (1,6)	Amanida de pasta Trita francesa amb enciam i remolatxa Làctic (1,3,7)	Col amb patata Cigrons amb all i julivert Fruita del temps
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 Seità amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,6)	Espaguetis al pesto Trita francesa amb enciam i pastanaga Làctic (1,3,7,8)	Amanida de patata Daus de tofu amb tomàquet Fruita del temps (6)
Setmana 17 – 21	Arròs amb carbassó i pastanaga Trita de patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps (3)	Bròquil amb patata Tofu amb enciam i blat de moro Fruita del temps (6)	Empedrat de cigrons blanca amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Seità amb xampinyons Fruita del temps (1,6)	Crema de verdures Trita francesa al forn amb enciam i tomàquet Làctic (3,7)	MENÚ FI DE CURS Macarrons amb tomàquet Nuggets vegetals amb patates fregides Gelat (1,3,6,7,8,12)

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.

