

MENÚ

MAIG No Gluten

Yummy!

SETMANAL

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 postra làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 3	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 550Kcal – 700Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g		DIA DEL TREBALLADOR	Patates estofades amb verdures Llom adobat amb tomàquet i pastanaga Làctic (7,15)	Macarrons (s/gluten) amb oli, orenga i formatge ratllat Trita de patates amb enciam Fruita del temps (3,7)
Setmana 6 - 10	Llenties estofades Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita del temps (6)	Brou d'au amb pasta sense gluten Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps (4,9)	Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps (15)	Arròs amb verdures Trita de carbassó amb enciam i olives Làctic (3,7)	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Fruita del temps (15)
Setmana 13 - 17	Amanida de pasta (s/gluten), blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Gall dindi amb salseta Fruita del temps (15)	Arròs amb tomàquet Trita francesa amb enciam i pernil dolç Fruita del temps (3,15)	Verdura tricolor amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita del temps (6,12,15)	Mongetes estofades Salmó amb enciam i pastanaga Làctic (4,7)	FESTIU PÀLCAM
Setmana 20 - 24	2a PASQUA	Espirals (s/gluten) al pesto Trita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita del temps (3,7,8)	Bròquil amb patata Llom amb formatge Fruita del temps (7,15)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Gall de Sant Pere al forn amb enciam i olives Làctic (4,7,15)	Empedrat de cigrons amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps (15)
Setmana 27 - 31	Amanida d'arròs, blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Trita de patates amb enciam Fruita del temps (3)	Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps (4)	Llenties estofades Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada Fruita del temps (15)	Macarrons (s/gluten) amb tomàquet i orenga Bacallà amb enciam i olives Làctic (4,7)	Ensaladilla russa Crema de verdures (Ei) Vedella amb enciam i pastanaga Fruita del temps (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.

