

# MENÚ

MAIG NO LACTOSA

# 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 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
<b>Setmana 1 - 3</b>	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 550Kcal – 700Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g		<b>DIA DEL TREBALLADOR</b>	Patates estofades amb verdures Llom adobat amb tomàquet i pastanaga iogurt sense lactosa (15)	Macarrons amb oli i orenga Trita de patates amb enciam Fruita del temps (1,3)
<b>Setmana 6 – 10</b>	Llenties estofades Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita del temps (6)	Brou d'au amb pistons Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,4,9)	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 iogurt sense lactosa (3)	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Fruita del temps (15)
<b>Setmana 13 – 17</b>	Amanida de pasta, blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Gall dindi amb salsa Fruita del temps (1,15)	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 iogurt sense lactosa (4)	<b>FESTIU PÀLCAM</b>
<b>Setmana 20 – 24</b>	<b>2a PASQUA</b>	Espirals amb alfàbrega Trita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita del temps (1,3)	Bròquil amb patata Llom Fruita del temps (15)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Gall de Sant Pere arrebossat amb enciam i olives iogurt sense lactosa (1,4,15)	Empedrat de cigrons amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps (15)
<b>Setmana 27 – 31</b>	Amanida d'arròs, blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Trita de patates amb enciam Fruita del temps (3)	Mongeta tendra amb patata Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,4)	Llenties estofades Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada Fruita del temps (15)	Macarrons amb tomàquet i orenga Bacallà amb enciam i olives iogurt sense lactosa (1,4)	Ensaladilla russa Crema de verdures (E1) Vedella amb enciam i pastanaga Fruita del temps (3,4,15)

## 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 SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

