

MENÚ JUNY 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 logurts excepte un cop al mes que es dona postre 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 | <p>Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps (3)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de meló + Pit de pollastre amb farigola</p> | <p>Patates a la riojana Gallineta arrebossada amb enciam i olives Fruita del temps (1,4,6,15)</p> <p>Proposta de sopar: Espaguetis amb pebrot de tres colors i bolonyesa vegetal</p> | <p>Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Aletes de pollastre amb salsa barbacoa Fruita del temps (6,15)</p> <p>Proposta de sopar: Arròs al vapor + Salmó a la papillota amb verduretes</p> | <p>Amanida de pasta Lluç al forn amb enciam i remolatxa Làctic (1,4,7)</p> <p>Proposta de sopar: Pèsols amb patata + Truita francesa</p> | <p>Col amb patata Fricandó de vedella amb pastanaga Fruita del temps (1,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida + Quiche lorreine</p> |
| Setmana 10 – 14 | <p>Llenties estofades Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita del temps (6)</p> <p>Proposta de sopar: Galets al pesto rosso + Remenat de xampinyons</p> | <p>Arròs a la cassola Bacallà amb samfaina Fruita del temps (4)</p> <p>Proposta de sopar: Verdures al vapor + Bistec de vedella amb patates</p> | <p>Mongeta tendra amb patata Llom amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita del temps (15) Proposta de sopar: Amanida d'arròs tropical amb tonyina</p> | <p>Espaguetis a la carbonara Truita francesa amb enciam i pastanaga Làctic (1,3,7)</p> <p>Proposta de sopar: Gaspatxo + Cuixa de pollastre amb panaderes</p> | <p>Amanida de patata Daus de gall dindi amb tomàquet Fruita del temps (15)</p> <p>Proposta de sopar: Rotllets d'enciam amb hummus + Croquetes vegetals</p> |
| Setmana 17 – 21 | <p>Arròs amb carbassó i pastanaga Truita de patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps (3)</p> <p>Proposta de sopar: Vichyssoise amb crostons + Llom a la poma</p> | <p>Bròquil amb patata Filet de Gall de Sant Pere arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,4)</p> <p>Proposta de sopar: Fideus amb verduretes i conill</p> | <p>Empedrat de cigrons blanca amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps (15)</p> <p>Proposta de sopar: Tomàquet farcits d'arròs + Sipia amb suquet</p> | <p>Crema de verdures Lluç amb llimona al forn amb enciam i tomàquet Làctic (4,7)</p> <p>Proposta de sopar: Pèsols amb pènil + Truita paisana</p> | <p>MENÚ FI DE CURS Macarrons amb tomàquet Hamburguesa de vedella amb patates fregides Gelats (1,3,6,7,8,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de quinoa amb cigrons i soia</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 (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.

