

Yummy!

# MENÚ MAIG no lactosa SETMANAL



DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana  
1 - 3

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:  
Kcal: 450Kcal – 600Kcal  
HC: 40% - 64%  
Prot: 15%-20%  
Lip: 22%- 35%

*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. Tota la carn que es serveix té certificació de garantia HALAL...*



FESTA

Pèsols amb patata  
Lluç amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada (4)

Fideus a la cassola  
Truita a la francesa amb enciam  
Fruita de temporada (1,3,15)

Setmana  
6 - 10

Arròs amb xampinyons  
Bacallà amb samfaina  
Fruita de temporada (4)

Mongeta verda amb patata  
Vedella amb enciam  
Fruita de temporada (15)

Macarrons napolitana  
Lluç amb verdures  
Fruita de temporada (1,4,12,15)

Llenties estofades  
Truita de patata amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada (3)

Crema de mongeta verda, pastanaga, carbassó, ceba i patata  
Pollastre a l'ast amb moniato.  
Fruita de temporada(15)

Setmana  
13 - 17

Espaguetis amb ceba  
Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada (1,3,15)

Crema de mongeta verda, pastanaga, carbassó, ceba i patata  
Estofat de gall d'indi  
Fruita de temporada (15)

Mongetes estofades  
Rap amb enciam  
Fruita de temporada (4)

Arròs amb tomàquet  
Truita francesa amb enciam  
Fruita de temporada (3)

Brou vegetal amb pasta petita  
Vedella amb tomàquet al forn  
Fruita de temporada (1,15)

Setmana  
20 - 24

Arròs tres delícies  
Lluç amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada (1,4,15)

Mongeta verda amb patata  
Pollastre rostit amb xampinyons  
Fruita de temporada (15)

Cigrons saltejats amb all  
Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada (3)

Macarrons amb xampinyons  
Bacallà amb salsa verda i verdura en tempura  
Fruita de temporada (1,3,4)

Espinacs amb patata  
Fricandó de vedella  
Fruita de temporada (1,15)

Setmana  
27 - 31

Espirals napolitana  
Lluç amb enciam  
Fruita de temporada (1,4)

Llenties estofades  
Hamburguesa de pollastre amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada (6,15)

Paella de pollastre i verdures  
Truita francesa amb enciam  
Fruita de temporada (3,15)

Verdura tricolor amb patata  
Cuetes de rap a la marinera  
Fruita de temporada (2,4,14)

Crema de mongeta verda, pastanaga, carbassó, ceba i patata  
Escalopa de vedella arrebossada amb tomàquet (1,3,15)  
Fruita de temporada

## 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 (inclou 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.

