

MENÚ JUNY 2019 (SENSE LACTOSA)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		3	4	5	6	7
1a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Amanida de pasta amb tomàquet olives i blat de moro	Arròs de muntanya amb verdures	Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta verda)	Menestra de verdures amb patata
	Segon	Gall d'indi al forn amb salsa de ceba	Pernilets de pollastre amb patates chips	Truita de xampinyons i ceba	Llenguado al forn amb llimona	Mandonguilles de porc s/llet amb pèsols, pastanaga i ceba picada
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre	Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada	logurt des soja	Fruita de temporada
		10	11	12	13	14
2a Setmana	Primer	FESTA	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Llenties amb pastanaga i ceba	Amanida de patata, tomàquet, ceba i tonyina	Arròs a la cubana
	Segon		Llom de porc al forn amb pastanaga	Pit de gall d'indi a la planxa	Truita de pernil dolç s/lactosa	Tacs de tonyina amb ceba confitada
	Guarnició		Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postre		Fruita de temporada	logurt des soja	Fruita de temporada	Fruita de la temporada
		17	18	19	20	21
3a Setmana	Primer	Bledes amb patata i pernil dolç s/lactosa	Arròs amb melós de pollastre	Menestra de verdures amb patata	Espaguetis amb salsa de tomàquet	Cigrons saltejats amb espinacs i patata
	Segon	Pit de pollastre al forn amb xampinyons saltejats	Truita de pernil dolç s/lactosa	Llom de porc a la planxa	Calamars a la planxa saltejats amb ceba i pèsols	Gall d'indi a la planxa amb salsa de tomàquet
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet i olives	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postre	Fruita de la temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		24	25	26	27	29
4a Setmana	Primer	BONES VACANCES!				
	Segon					
	Guarnició					
	Postre					
5a Setmana	Primer					
	Segon					
	Guarnició					
	Postre					

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.