

MENÚ JUNY 2021 – SENSE LACTOSA

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2	3	4
1a Setmana	Primer		Menestra de verdures amb patata	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patata (s/ llet i/o s/mantega i/o s/formatge)	Amanida de mongeta blanca amb tomàquet, tonyina i advocat
	Segon		Hamburguesa mixta s/ lactosa (vedella i porc)	Pit de gall d'indi a la planxa amb ceba confitada	Llenguado a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Truita de pernil i formatge
	Guarnició		Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postres		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
		7	8	9	10	11
2a Setmana	Primer	Mongeta verda amb pastanaga i patata	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Llenties saltejades amb verdures (sense patata)	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de pèsols, ceba i patata
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç al forn amb pebrotets	Truita de patates	Dauets de gall d'indi guisat amb ceba i pastanaga	Llom de porc a la planxa
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de la temporada	Fruita de temporada
		14	15	16	17	18
3a Setmana	Primer	Espaguetis amb salsa de tomàquet	Paella de verdures	Cigrons amb olives negres, tomàquet i blat de moro		
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Seitó arrebossat amb hortalisses saltejades (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Fricandó de vedella amb salsa de xampinyons s/lactosa		
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam i tomàquet	Enciam, cogombre i pastanaga		
	Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja		
		21	22	23	24	25
4a Setmana	Primer	<h1>BONES VACANCES!</h1>				
	Segon					
	Guarnició					
	Postres					

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.