|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **MENÚ NO LACTOSA no prtoeïna llet vaca**  **JUNY 2023** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DILLUNS** | **DIMARTS** | **DIMECRES** | **DIJOUS** | **DIVENDRES** |
| **1 Setmana**  **1 juny** |  |  |  | **Sopa de l’avia**  **(P:8.47g HC:31.24g L:3.21g)**  **Magre al forn amb albergínia**  **Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g**  **fruita** | **Verdura amb patata i rajolí d’oli**  **(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g**  **Truita francesa amb enciam i olives (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g**  **fruita** |
| **2 setmana**  **5 juny** | **FESTA** | **Llenties guisades eco**  **(P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)**  **Contracuixa de pollastre al forn amb daus de pastanaga**  **(P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)**  **Fruita** | **Pasta napolitana**  **(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g**  **filet de rosada amb tomàquet i olives**  Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9.3  **fruita** | **Arròs amb sofregit de tomàquet**  **(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g**  **Contra cuixa de gall dindi al xilindrò**  **(P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)**  **fruita** | **Sopa de l’avia**  **(P:8.47g HC:31.24g L:3.21g)**  **Truita de patata i ceba amb enciam i olives (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g**  **fruita** |
| **3 Setmana**  **12 juny** | **Verdura amb patata i rajolí d’oli**  **(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g**  **Salsitxes de porc amb pastanaga**  **(P:21.52g HC:4.76g L:8.70g)**  **fruita** | **Sopa de l’avia**  **(P:8.47g HC:31.24g L:3.21g)**  **Pernilets de pollastre amb patatones**  **(P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)**  **fruita** | **Fideus de l’avia**  **(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)**  **magre al forn amb albergínia**  **( P:22.85g HC:10.22g L:8.41g )**  **fruita** | **Arròs tres delícies**  **(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)**  **Truita francesa amb enciam i olives (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g**  **fruita** | **Cigrons guisats eco**  **(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g**  **llenguadina amb enciam i blat de moro**  **Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30**  **Fruita** |
| **4 Setmana**  **19 juny** | **Verdura al vapor**  **(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g**  **Contracuixa de pollastre al forn amb daus de pastanaga**  **(P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)**  **Fruita** | **Pasta napolitana**  **(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g**  **Hamburguesa de vedella a la planxa amb patatones**  **(P:21.52g HC:4.76g L:8.70g)**  **fruita** | **Arròs amb sofregit de tomàquet**  **(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g**  **Truita de patata i ceba amb enciam i olives (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g**  **fruita** | **Sopa de l’avia**  **(P:8.47g HC:31.24g L:3.21g)**  **Filet d’abadejo amb enciam i tomàquet**  **(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)**  **Fruita** | **FESTA** |
| **5 Setmana**  **26 juny** | **Verdura amb patata i rajolí d’oli**  **(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g**  **Contracuixa de pollastre al forn amb daus de pastanaga**  **(P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)**  **Fruita** | **Pasta a l’orenga**  **(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)**  **Bistec de vedella amb verduretes**  **(P:23g HC:3.506g L:9)**  **Fruita** | **Arròs tres delícies**  **(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)**  **magre al forn amb pastanaga**  **( P:22.74g HC:10.22g L:8.41g )**  **fruita** | **Sopa de l’avia**  **(P:8.47g HC:31.24g L:3.21g)**  **Truita patata amb enciam i olives (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g**  **Fruita** | **Llenties guisades eco**  **(P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)**  **filet de rosada amb tomàquet i olives**  Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9.3  **Fruita** |

**PA I POSTRES (FRUITA DE PROXIMITAT I IOGURT NATURAL SENSE SUCRE.**

**REVISAT PER EL DEPARTAMENT DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ)**