|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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)**