

# Menú Règim Juny 2021



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

1

K P H L

2

Coliflor amb patata  
Hamburguesa de pollastre  
amb ceba i formatge  
amanida  
fruita

K P H L

3

Carxofa amb patates  
Trita de tonyina  
amb guarnició  
amanida  
fruita

K P H L

4

Pèsols amb patata  
Conill al forn amb allada  
i saltejat de setes  
amanida  
fruita de temporada

K P H L

5

"Picadillo d'estiu"  
Salmó al forn amb verdures  
iogurt natural

K P H L

**Pa integral un cop a la setmana**



6

Pèsols amb ceba i xampinyons  
Gall dindi a la planxa  
amb pebrot del piquillo  
amanida  
fruita de temporada

K P H L

7

Gaspatxo  
Albergínia farcida de bacallà  
fruita

K P H L

8

Coliflor amb patata  
Hamburguesa de conill  
amb ceba  
amanida  
fruita

K P H L

9

Espinacs amb patata  
Rodanxa de lluç al forn  
amb gambes  
amanida  
fruita de temporada

K P H L

10

Vichyssoise  
"crema tèbia de porro"  
Calamar a la planxa  
amb arròs negre  
iogurt de maduixa

K P H L

11

Bròquil, mongeta perona  
amb patata  
Falafel amb salsa d'iogurt  
amanida  
fruita

K P H L

12

Carxofa amb patata  
Trita campesina  
amanida  
fruita

P H L

13

Meló amb pernil del país  
Canelons d'espinacs  
amanida  
fruita

K P H L

14

Coliflor amb patates  
Tonyina amb vinagreta  
de tomàquet  
fruita de temporada

K P H L

15

Pèsols amb patata  
Pizza de tonyina  
iogurt natural

K P H L

16

Quinoa amb verdura  
Trita d'espinacs  
amb guarnició  
fruita

K P H L

17

Bròquil amb patata  
Xurrasquito de pollastre  
amb pebrot verd  
amanida  
fruita

K P H L

18

K P H L

19

K P H L

20

K P H L

21

K P H L

22

K P H L

23

K P H L

24

K P H L

25

K P H L

26

K P H L

27

K P H L

28

K P H L

29

K P H L

30

K P H L

## Programació de Diètes Setmanals

Pasta bullida, pernil dolç  
planxa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre  
planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida,  
lluç al forn i fruita

Pasta bullida, pernil dolç  
planxa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre  
planxa i fruita

### Al·lèrgies i intoleràncies

**Al·lèrgies a l'ou:** la truita es substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates.

**Intolerància a la lactosa:** es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

**Cel·liaquia:** es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

**Al·lèrgia al peix:** es substituirà per pollastre.

**Al·lèrgia al marisc:** es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

**Al·lèrgia als llegums:** es substituirà per patates.

**Al·lèrgia a la proteïna de la vaca:** es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

**Menús no porc:** es substituirà per pollastre.

**L'oli** que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic.

A la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i en els segons, es substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

**Salses i sofregits**

**Amanida Campera:** patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.

**Amanida variada:** enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.

**Sofregit de verdura:** pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.

**Salsa de tomàquet:** Tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.

**Salsa carbonara:** sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.

**Salsa bolonyesa:** tomàquet, carn de vedella, ceba, oli, sal i herbes provençals.

**Salsa pesto:** alfàbrega, orenga, pebre blanc, sal i oli d'oliva verge i bròquil

**Salsa verda:** brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, vi blanc, julivert i sal.

**Salsa de carn:** bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

**Salsa Jardinera:** mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.

**Salsa mediterrània:** tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva

**Salsa de ceps:** oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

M<sup>o</sup>Carmen Àvila  
Dietista-Nutricionista

Col·legiada Núm. CAT001011

www.elmenudelpetit.es