



ROTACIÓ MENUS 2021-2022 ESTIU

DIETA: HIPOCALORIC

*Rotació de menú del mes d'abril al mes de setembre

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES						
inici setmana		(18/04) (23/05)										
1 SETMANA	<i>Primer plat</i>	Arròs integral amb verdures de temporada	Cigrons amb verdures(ceba, pastanaga, porro i pebrot)	Crema de Carbassa(patata, carbassa i ceba) (s/llet)	Amanida de pasta integral	Mongeta tendra i patata						
	<i>Segon plat</i>						Truita francesa	Salmó al forn	Bistec de pollastre a la planxa	Lluç al forn	Vedella al seu suc amb pèsols	
	<i>Guarnició</i>						Enciam, tomaquet i brots de soja	Tomàquet amanit	Amanida verda	Enciam i pastanaga	Amanida verda	
	<i>Postres</i>						Poma	Meló	Nectarina	Làctic descremat	Plàtan	
inici setmana		(25/04) (30/05)										
2 SETMANA	<i>Primer plat</i>	Espaguetis integrals amb xampinyons	Arròs integral amb verdures	Bròquil amb patates i ceba	Amanida de llegums	Crema de pastanaga i carbassó (s/llet)						
	<i>Segon plat</i>						Hamburguesa vegetal	Gall de St. Pere amb llit de verdures i ceba	Gall dindi a la planxa	Truita francesa	Pernilets de pollastre al forn	
	<i>Guarnició</i>						Enciam i tomàquet	Pruna	Enciam i pipes	Enciam i olives	Enciam i tomàquet	
	<i>Postres</i>						Pera	Sindria	Làctic descremat	Poma		
inici setmana		(02/05) (06/06)										
3 SETMANA	<i>Primer plat</i>	Pèsols amb ceba i oli d'oliva	Puré de verdures (s/llet)	Amanida d'arròs integral	Llenties guisades amb verdures	Minestra de verdures						
	<i>Segon plat</i>						Gall dindi a la planxa	Bistec de pollastre al forn	Truita francesa	Lluç al forn	Pollastre amb samfaina	
	<i>Guarnició</i>						Amanida variada	Enciam i cogombre	Amandia verda	Encia i blat de moro		
	<i>Postres</i>						Nectarina	Plàtan	Pera	Làctic descremat		Meló
inici setmana		(09/05) (13/06)										
4 SETMANA	<i>Primer plat</i>	Arròs integral amb oli i Truita de carbassó francesa amb amanida variada	Crema de patata i porro	Macarrons integrals amb Lluç al forn	Amanida d'estiu(mongeta Cuixes de pollastre al forn	Cigrons guisats amb Cues de rap al forn						
	<i>Segon plat</i>						Filet de gall dindi a la	Xips de patata	Enciam, olives i pastanaga	Enciam i brots de soja	Enciam, blat moro i brots de soja	
	<i>Guarnició</i>						Pera	Plàtan	Sindria	Làctic descremat		Kiwi
	<i>Postres</i>											
inici setmana		(16/05) (20/06)										
5 SETMANA	<i>Primer plat</i>	Espaguetis integrals amb verdures	Puré de verdures (s/llet)	Amandia d'arròs integral amb hortalisses	Llenties guisades amb verdures	Mongeta tendra i patata						
	<i>Segon plat</i>						Filet de gall dindi amb Enciam i pipes	Bacallà al forn	Pollastre forn	Truita francesa amb enciam, olives i blat de moro	Filet de lluç al forn	
	<i>Guarnició</i>						Enciam i pipes	Amanida variada	Enciam i olives	Làctic descremat		
	<i>Postres</i>						Nectarina	Pera	Meló	Poma		

 ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA INTEGRAL I AIGUA

 CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI DE GIRASOL ALT OLEIC



Recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
L'edat d'introducció d'aliments,pot variar en funció de cada pediatra.

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els **AL·LÈRGENS** dels aliments que componen els menús que s'elaboren.