


MENÚ DE JUNY DE 2012

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Menú adaptat a:</p> <p>CELÍACS</p> <p>INTOLERÀNCIA LACTOSA</p>		<p>Albercocs i cireres bona vianda, perquè quan són madures omplen sa panxa</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀTIGA ➤ TRUITA D'ESPINACS I GAMBES AMB ENSALADA ➤ IOGURT
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA VARIADA ➤ POLLASTRE AMB ARRÒS I CURRI ➤ IOGURT 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ LLENTIES CUINADES ➤ LLOM I TOMÀTIGA AL FORN AMB PURÉ DE PATATES ➤ FRUITA CÍTRICA 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENSALADA ➤ GELAT 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CREMA DE CARABASSA ➤ HAMBURGUESA AMB PATATES FREGIDES ➤ PLÀTAN 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ RAVIOLIS AMB SALSA DE NATA ➤ PEIX AL FORN AMB ENSALADA ➤ POMA
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA DE PASTA ➤ LLOM TORRAT AMB SAMFAINA ➤ IOGURT 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ MONGETES TREMPADES ➤ TRUITA DE CARABASSÓ, CEBA I PATATES AMB ENSALADA ➤ FRUITA CÍTRICA 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA VARIADA AMB TONYINA ➤ PIZZA ➤ PLÀTAN 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ESPAGUETIS AL PESTO ➤ BROQUETES DE POLLASTRE I VERDURA AMB ENSALADA ➤ PERA 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ARRÒS MATA DE JONC ➤ LLUÇ A LA ROMANA AMB MONGETES BULLIDES ➤ GELAT
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ TALLARINES DE VERDURES I CARN AMB SALSA DE SOJA ➤ TRUITA DE TONYINA I CEBA AMB TOMÀTIGA ➤ FRUITA 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA RUSSA ➤ POLLASTRE I COLFLORI ARREBOSSATS ➤ IOGURT 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ PURÉ DE VERDURES AMB CROSTONS ➤ AGUIAT DE CALAMAR ➤ FRUITA 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ LLOM A LA PLANXA AMB CARABASSÓ A LA PLANXA ➤ ENSALADA DE FRUITA 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CIURONS TREMPATS ➤ PEIX ARREBOSSAT AMB PATATES FREGIDES ➤ GELAT

MATA DE JONC

Menú revisat per Elena Muñoz, número col·legiada IB 0020, Dietista-Nutricionista d'ADIBA (Associació de persones amb diabetis de les Illes Balears)