

Yummy!

MENÚ GENER SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic.
Tota la verdura és de proximitat i de temporada.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
1 - 4



Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal
HC: 40% - 64%
Prot: 15%-20%
Lip: 22%- 35%

Setmana
7 - 11



Chop Suey de pollastre i verdures
Croquetes de bacallà amb enciam
i tomàquet amanit
Fruita de temporada
(1,2,3,4,6,7,8,9,14,15)

Sopar:
Crema de verdures
Gall d'indi a la planxa

Mongeta verda amb patata
Llom de porc adobat
Fruita de temporada (15)

Sopar:
Amanida de pasta integral
amb tonyina

Cigrons estofats amb arròs
Trita francesa amb
pastanaga crua i pernil en dolç
logurt (3,7)

Sopar:
Espàrrecs verds
Llengüado amb patata

Fideuà
Escalopa de pollastre
amb verduretes
Fruita de temporada (1,3,4,14,15)

Sopar:
Quinoa amb verdures i gambetes

Setmana
14 - 18

Macarrons al pesto
Varetes de peix arrebossades
amb enciam i pastanaga crua
Fruita de temporada (1,3,4,7,8)

Sopar:
Bledes amb patata
Hamburguesa de conill

Col amb patata gratinat
Hamburguesa de vedella
amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada (3,7,12,15)

Sopar:
Arròs integral amb
xampinyons i tofu

Mongetes estofades
Trita de patata amb
verdures en tempura
Fruita de temporada (3)

Sopar:
Crema de verdures
Pit de pollastre planxa

Brou d'au amb pasta
Medalló de lluç arrebossat
amb pisto
logurt (1,3,4,7,15)

Sopar:
Pa integral amb
truita de carbassó i amanida

Arròs amb tomàquet
Pollastre rostit amb xampinyons
Fruita de temporada (15)

Sopar:
Patates estofades amb sípia + caldo vegetal

Setmana
21 - 25

Arròs tres delícies: blat de moro,
pèsols i pernil dolç
Calamars a la romana
amb enciam i cogombre
Fruita de temporada
(1,4,7,8,14,15)

Sopar:
Caldo vegetal amb pasta integral
Trita francesa

Llenties estofades
Hamburguesa de pollastre amb
verdures amb muntanyeta d'arròs
Fruita de temporada (6)

Sopar:
Espinacs saltejats amb seitán i patata

Espirals amb verdures de
temporada
Botifarra planxa amb
patates fregides i salsa de
tomàquet
Fruita de temporada (1,7,12,15)

Sopar:
Crema de verdures
Salmó al forn

Patates estofades amb sípia
Pollastre al forn amb samfaina
logurt (4,7,14,15)

Sopar:
Bistec a la planxa amb
arròs integral i pebrots

Sopa d'arròs amb carbassa
Bacallà arrebossat
amb pastanaga baby
Fruita de temporada (1,3,4,15)

Sopar:
Mongeta verda amb patata amb pernil

Setmana
28 - 31

Espaguetis amb tomàquet
Maira fregida amb enciam i olives
Fruita de temporada (1,3,4)

Sopar:
Crema de verdures
Gall d'indi planxa

Espinacs amb patata
Trita de formatge amb
pastanaga crua
Fruita de temporada (3,7)

Sopar:
Pasta integral amb ceba i carbassó
Orada al papillot

Brou vegetal amb pasta
Pernillets de pollastre al forn amb
patata
Fruita de temporada (1,9,15)

Sopar:
Trita de carbassó i ceba amb
pa integral amb tomàquet + amanida

Paella de pollastre i carxofes
Cuetes de rap a la marinera
logurt (4,7,14,15)

Sopar:
Pèsols amb pernil i patata



AL·LÈRGERS

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2) Crustacis i productes a base de crustacis (3) Ous i productes a base d'ou (4) Peix i productes a base de peix (5) Cacauets i productes a base de cacauets (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9) Api i productes derivats (10) Mostassa i productes derivats (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2 (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

