

MENÚ

GENER

Sense vedella

Yummy!

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

DIMEGRES

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

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

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

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

Setmana
14 - 18

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

Col amb patata gratinat
Gall d'indi planxa amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada (3,7,12,15)

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

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

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

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)

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

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

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

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

Setmana
28 - 31

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

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

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

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



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.

