

# MENÚ

GENER

\*Sense fruits secs\*

# SETMANAL

Yummy!

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.

## 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 SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1 - 4</b>	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal            HC: 40% - 64%            Prot: 15%-20%            Lip: 22%- 35%</p>				
<b>Setmana 7 - 11</b>		Arròs amb verdures Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,6,7,9)	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 verdures Fruita de temporada (1,3,4,14,15)
<b>Setmana 14 - 18</b>	Macarrons amb tomàquet Varetes de peix arrebossades amb enciam i pastanaga crua Fruita de temporada (1,3,4,7)	Col amb patata gratinat Hamburguesa de vedella 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'au amb pasta Medalló de lluç arrebossat amb pisto logurt (1,3,4,7,15)	Arròs amb tomàquet Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (15)
<b>Setmana 21 - 25</b>	Arròs tres delícies: blat de moro, pèsols i pernil dolç Bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada (4,15)	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)
<b>Setmana 28 - 31</b>	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 Perniets 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)	

