

MENÚ

GENER

Sense lactosa

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



Arròs amb verdures
Bacallà amb enciam i
tomàquet amanit
Fruita de temporada (4,15)

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
Fruita de temporada(3)

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

Setmana
14 - 18

Macarrons amb tomàquet
Varetes de peix
arrebossades amb
enciam i pastanaga crua
Fruita de temporada (1,3,4)

Col amb patata
Hamburguesa de vedella
amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada (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
Fruita de temporada
(1,3,4,15)

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

Setmana
21 - 25

Arròs tres delícies: blat de
moro, pèsols i pernil dolç
Lluç 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
Vedella amb patates fregides
i salsa de tomàquet
Fruita de temporada
(1,12,15)

Patates estofades amb sípia
Pollastre al forn
amb samfaina
Fruita de temporada
(4,14,15)

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 francesa amb
pastanaga crua
Fruita de temporada (3)

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
Fruita de temporada
(4,14,15)



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, avellanens, 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.

