

MENÚ

GENER

Sense ou / Sense PLV

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
Gall d'indi amb pastanaga
crua i pernil en dolç
Fruita de temporada (15)

Fideuà
Pit de pollastre a la planxa
amb verduretes
Fruita de temporada
(1,4,14,15)

Setmana
14 - 18

Macarrons amb tomàquet
Bacallà amb enciam
i pastanaga crua
Fruita de temporada (1,4)

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

Mongetes estofades
Pollastre amb
verdures en tempura
Fruita de temporada (15)

Brou d'au amb pasta
Medalló de lluç amb pisto
Fruita de temporada(1,4,15)

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

Setmana
21 - 25

Arròs tres delícies: blat de
moro, pèsols i pernil dolç
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
Gall d'indi amb patates
fregides i salsa de tomàquet
Fruita de temporada (1,15)

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

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

Setmana
28 - 31

Espaguetis amb tomàquet
Bacallà amb enciam i olives
Fruita de temporada (1,4)

Espinacs amb patata
Gall d'indi amb
pastanaga crua
Fruita de temporada (15)

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, 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.

