

MENÚ

GENER
Sense ou

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	 <p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%</p>				
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 iogurt (7,15)	Fideuà Pit de pollastre a la planxa amb verduretes Fruita de temporada (1,4,14,15)
Setmana 14 - 18	Macarrons al pesto Bacallà amb enciam i pastanaga crua Fruita de temporada (1,4,7,8)	Col amb patata Hamburguesa de vedella 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 iogurt (1,4,7,15)	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 iogurt (4,7,14,15)	Sopa d'arròs amb carbassa Bacallà amb pastanaga baby Fruita de temporada (4,15)
Setmana 28 - 31	Espaguets 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 Perniets de pollastre al forn amb patata Fruita de temporada (1,9,15)	Paella de pollastre i carxofes Cuetes de rap a la marinera iogurt (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.

