

MENÚ

GENER

Sense peix

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.

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
Gall d'indi amb enciam
i tomàquet amanit
Fruita de temporada (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)

Pasta amb tomàquet
Escalopa de pollastre
amb verdures
Fruita de temporada (1,15)

Setmana
14 - 18

Macarrons al pesto
Gall d'indi amb
enciam i pastanaga crua
Fruita de temporada
(1,3,7,8,15)

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
Vedella amb pisto
logurt (1,3,7,15)

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

Setmana
21 - 25

Arròs tres delícies: blat de
moro, pèsols i pernil dolç
Gall d'indi amb
enciam i cogombre
Fruita de temporada
(1,7,8,15)

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)

Mongeta verda amb patata
Pollastre al forn
amb samfaina
logurt (7,15)

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

Setmana
28 - 31

Espaguetis amb tomàquet
Gall d'indi amb
enciam i olives
Fruita de temporada (1,3,15)

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
Vedella planxa
logurt (7,15)



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.

