

Yummy!

MENÚ ABRIL SETMANAL

AL·LÈRGENS

(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 expressats 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.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 5	<p>Arròs tres delícies Lluç arrebossat amb pisto Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Sopar: Minestra de verdures amb ou dur</p>	<p>Cigrons saltejats amb pernil Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Salmó al forn amb carbassó i patata</p>	<p>Brou d'au amb pasta Hamburguesa de vedella amb tomàquet confitat Fruita de temporada (1,6,12,15)</p> <p>Sopar: Torrada integral amb escalivada i formatge de cabra</p>	<p>Bròquil amb patata gratinat Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Làctic (1,3,4,7)</p> <p>Sopar: Arròs integral amb verdures i herbes</p>	<p>Espaguetis al pesto Truita de patata amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,7,8)</p> <p>Sopar: Crema de verdures Llobarro a la sal</p>
Setmana 8 - 12	<p>Rice with nuts Chicken Curry Fruit and Honey Puff Pastry (1,8,10,12,15)</p> <p>Sopar: Amanida de quinoa amb alvocat i tonyina</p>	<p>Beans with tomato Fish and chips Fruit and plum cake (1,4,7,8,12)</p> <p>Sopar: Caldo vegetal Gall d'indi planxa amb patata</p>	<p>Pumpkin soup Grilled beef burger with lettuce, corn and kiwi Fruit and Brownie (1,7,8,12,15)</p> <p>Sopar: Espinacs a la catalana Llom planxa</p>	<p>Pasta with cheese Frankfurt with onion and ketchup Ice cream (1,7,12,15)</p> <p>Sopar: Remenat d'espàrrecs verds i xampinyons amb torrada integral</p>	<p>Rice salad with banana, pumpkin and nuts Hake stewed with potatoes and spices Banana and pineapple (4,8,12)</p> <p>Sopar: Vedella estofada amb pastanaga i patata</p>
Setmana 15 - 19	<p>Setmana Santa </p>				
Setmana 22 - 26	 <p><i>Felicitat Sant Jordi</i> </p> <p>Espirals bolonyesa Maira fregida amb verdures en tempura Fruita de temporada (1,4,12,15)</p> <p>Sopar: Crema de verdures Tofu marinat</p>	<p>Llents estofades amb pastanaga Hamburguesa de verdures amb patata Fruita de temporada (1,3,7)</p> <p>Sopar: Patates estofades amb pastanaga i sípia</p>	<p>Cus cus amb quinoa i verdures Gall d'indi estofat Làctic (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14,15)</p> <p>Sopar: Hummus amb crudités de verdures i crostons</p>	<p>Mongeta verda amb patata Truita a la francesa amb formatge i enciam de guarinó Fruita de temporada (3,7)</p> <p>Sopar: Amanida d'arròs amb tonyina i tomàquet</p>	
Setmana 29 - 30	<p>Arròs amb tomàquet Cuetes de rap a la marinera Fruita de temporada (4)</p> <p>Sopar: Crema de verdures Hamburguesa vegana</p>	<p>Verdura tricolor Mandonguilles jardineria Fruita de temporada (12,15)</p> <p>Sopar: Orada al forn amb cus cus i verdurettes</p>	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% – 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%</p> 		

