



# MENÚ MAIG 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. Tota la carn que es serveix té certificació de garantia HALAL.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1 - 3</b>	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%</p>				
<b>Setmana 6 - 10</b>	<p>Arròs amb xampinyons Bacallà arrebossat amb samfaina Fruita de temporada (1,4)</p> <p>Sopar: Hummus amb crudités de verdures i crostons</p>	<p>Mongeta verda amb patata Llom adobat amb guarnició d'enciam i olives Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Torrada integral amb fruita d'espínacs</p>	 <p>Macarrons bolonyesa Lluç arrebossat amb verduteres Fruita de temporada (1,4,12,15)</p> <p>Sopar: Crema de verdures Pollastre planxa</p>	<p>Pèsols amb patata Calamars a la romana amb guarnició de tomàquet amanit Làctic (1,3,4,7,8,14)</p> <p>Sopar: Amanida de quinoa amb alvocat i pollastre</p>	<p>Fideus a la cassola Truit a la francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam Fruita de temporada (1,3,15)</p> <p>Sopar: Càlido vegetal amb arròs Llenguado</p>
<b>Setmana 13 - 17</b>	<p>Espaguetis a la carbonara Croquetes de rostit amb guarnició de tomàquet amanit Fruita de temporada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15)</p> <p>Sopar: Bledes amb patata Orada al forn</p>	<p>Empedrat de mongeta: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Estofat de gall d'indi Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Arròs amb pebrots i pollastre</p>	 <p>Bròquil amb patata gratinat Lluç arrebossat amb guarnició d'enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Sopar: Ous al plat amb pa amb tomàquet i amanida</p>	<p>Arròs amb tomàquet Truit a francesa amb guarnició de formatge i enciam Làctic (3,7)</p> <p>Sopar: Gaspatxo amb crostons Llom a la planxa</p>	<p>Amanida completa d'arròs: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Pollastre a l'ast amb patates Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Entrepà integral d'alvocat i formatge fresc</p>
<b>Setmana 20 - 24</b>	<p>Arròs tres delícies Crestes de tonyina amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,15)</p> <p>Sopar: Truit a carbassó amb pa integral i amanida</p>	<p>Mongeta verda amb patata Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal</p>	<p>Cigrons saltejats amb pernil Truit a de patata i ceba amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita de temporada (3,15)</p> <p>Sopar: Fajitas mexicanes de pollastre</p>	<p>Macarrons amb tonyina i formatge gratinat Bacallà arrebossat amb salsa verda i verdura en tempura Làctic (1,3,4,7)</p> <p>Sopar: Botifarra amb mongetes i tomàquet amanit</p>	<p>Amanida catalana: enciam, pastanaga, blat de moro i embotit Fricandó de vedella amb patata Fruita de temporada (1,7,12,15)</p> <p>Sopar: Gaspatxo amb crostons Musclos al vapor</p>
<b>Setmana 27 - 31</b>	<p>Espirals napolitana Varetes de peix amb guarnició d'enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,7)</p> <p>Sopar: Amanida de quinoa amb tofu</p>	<p>Llentises estofades Hamburguesa de pollastre amb guarnició de tomàquet amanit Fruita de temporada (6,15)</p> <p>Sopar: Minestra de verdures amb tonyina Pa amb tomàquet</p>	<p>Paella de pollastre i verdures Truit a francesa amb guarnició de pernil i enciam Fruita de temporada (3,15)</p> <p>Sopar: Crema de verdures Seitan</p>	<p>Amanida completa de pasta: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Cuetes de rap a la marinera Làctic (2,4,7,14)</p> <p>Sopar: Bròquil amb patata saltejat amb pernil</p>	<p>Verdura tricolor amb patata San Jacobos amb guarnició de tomàquet i olives Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14,15)</p> <p>Sopar: Torrada amb fruita d'espàrrercs</p>

## 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 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.

