

Yummy!

MENÚ

SETEMBRE

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 2 – 6	Macarrons gratinats Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,7,8,14) Sopar: Crema de verdures Tempeh	Empedrat de mongetes: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Trita de patata Fruita de temporada (3,4) Sopar: Arròs amb verdutetes i conill	Mongeta tendre amb patates Aletes de pollastre a la barbacoa Fruita de temporada(15) Sopar: Amanida de quinoa amb alvocat i tonyina	Risotto de xampinyons Lluç amb pisto Làctic (4,7) Sopar: Bledes amb patata i ou dur	Crema de verdures de temporada Canelons de carn amb beixamel Fruita de temporada (1,7,8,12,15) Sopar: Torrada integral amb escalivada i formatge de cabra
Setmana 9 – 13	Tabulé de cuscús amb tomàquet, blat de moro, olives i ceba Bacallà arrebossat amb salsa verda Fruita de temporada (1,4) Sopar: Cigrons amb pernil Trita de carbassó	Amanida de patata: olives, blat de moro, tomàquet i tonyina Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada (4,6,7,15) Sopar: Arròs integral amb pebrots Llenguado	DIADA DE CATALUNYA		Espaguetis a la bolonyesa Pernillets de pollastre al forn Amb guarnició de xampinyons Làctic (1,3,6,7,12,15) Sopar: Parrillada de verdures Orada amb kamut
Setmana 16 – 20	Arròs amb samfaina Calamars a la romana amb guarnició d'enciam i olives Fruita de temporada (1,4,7) Sopar: Amanida verda Ous al plat	Amanida de cigrons: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Trita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam Fruita de temporada (3,4,12,15) Sopar: Amanida de pasta amb alvocat i tonyina	Patates estofades amb verdures Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada (1,6,7,8,12,15) Sopar: Llobarro amb arròs i verdutetes	Espirals al pesto Lluç arrebossat amb guarnició de tomàquet al forn Làctic (1,3,4,7,8) Sopar: Torrada integral amb remenat de xampinyons	Paella marinera Llom adobat amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,14,15) Sopar: Pizza vegetal
Setmana 23 – 27	Amanida de pasta: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Bacallà al forn amb guarnició de pesols Fruita de temporada (1,4) Sopar: Crema de cigrons amb crostons Broqueta de gall d'indi	LA MERCÈ		Mongeta tendre amb patata Pollastre al curri Fruita de temporada (15) Sopar: Quinoa amb verdutetes Llenguado	Llenties a la riojana Trita francesa amb guarnició de formatge i enciam Làctic (1,3,7,12,15) Sopar: Pollastre a l'ast amb patates i xampinyons
Setmana 30	Espirals amb verdures de temporada Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4) Sopar: Amanida d'arròs amb pollastre			Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g-35g	

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'ous (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.

