

Yummy!

MENÚ NOVEMBRE 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 1

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal – 600Kcal
HC: 40g - 64g
Prot: 15g-20g
Lip: 22g- 35g



TOTS SANTS

Setmana 4 – 8



Brou vegetal amb pasta petita
Calamars a la romana
Fruita de temporada (1,4,7)

Sopar:
Sopa de galets + Truita d'espínacs

Mongetes estofades
Truita francesa amb enciam, tomàquet i pernil dolç
Fruita de temporada (3,12,15)

Sopar:
Amanida de pasta amb tonyina

Arròs tres delícies
Llom amb salsa de poma Làctic (7,12,15)

Sopar:
Bledes amb patata + Llenguado

Espirals gratinats
Pollastre al forn amb xampinyons
Fruita de temporada (1,3,7,15)

Sopar:
Entrepà vegetal amb formatge i alvocat

Setmana 11 – 15

Arròs amb tomàquet i verdures
Rap a la marinera
Fruita de temporada (1,4)

Sopar:
Crema de verdures + Gall d'indi

Mongeta tendre amb patates
Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada (6,12,15)

Sopar:
Amanida de quinoa amb tofu

Brou d'au amb pasta petita
Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada (1,3,4,15)

Sopar:
Minestra de verdures + Llobarro

Cigrons amb salsa bolonyesa
Truita de patata i carbassó amb enciam
Làctic (3,6,7,12,15)

Sopar:
Pa de pita amb pollastre i pebrots

Espirals amb verdures
Pollastre rostit
Fruita de temporada (1,15)

Sopar:
Amanida verda + Hummus amb crostons

Setmana 18 – 22

Brou vegetal amb pasta petita
Varetes de peix amb tomàquet amanit
Fruita de temporada (1,3,4,7)

Sopar:
Cus cus amb verdures i conill

Llenties estofades
Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons
Fruita de temporada (15)

Sopar:
Orada al forn amb patata i verdures

Verdura tricolor amb patata
Mandonguilles vedella jardineria
Fruita de temporada (1,6,7,8,12,15)

Sopar:
Arròs amb pebrots, ceba i pollastre

Espaguetis amb formatge
Bacallà arrebossat amb enciam i pastanaga
Làctic (13,4,7)

Sopar:
Crema de verdures + Truita de tonyina

Paella
Truita francesa amb enciam, olives i formatge
Fruita de temporada (3,4,7,14,15)

Sopar:
Sopa de verdures + Tempeh amb kamut

Setmana 25 – 29

Macarrons al pesto
Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada (1,3,4,7,8)

Sopar:
Remenat de verdures amb pa integral

Brou de peix amb arròs
Gall d'indi estofat amb verdures
Fruita de temporada (2,4,14,15)

Sopar:
Verdures saltejades amb tofu i patata

Bròquil amb patata
Botifarra amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada (3,6,7,12,15)

Sopar:
Amanida de pasta amb tonyina

Cigrons estofats
Bacallà arrebossat amb tomàquet amanit
Làctic (1,3,4,7,12,15)

Sopar:
Truita d'espàrrecs verds amb pa integral

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Croquetes amb enciam i olives
Fruita de temporada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15)

Sopar:
Pizza integral vegetal

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, macadamies 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 sulfúric 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.

