

ABRIL

MENÚ NO FRUITS SECS

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 06-10		Mongeta tendra amb patata Llenties ECO amb cus cus Fruita del temps (1)	Arròs amb tomàquet Gallineta arrebossada amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,4,12)	Fideuà integral de peix Truita francesa amb enciam, pastanaga i formatge iogurt natural (1,2,3,4,7,12,14)	Pèsols estofats amb patates i pernil Pollastre al forn amb tomàquet i olives negres Fruita del temps (12,15)
Setmana 13-17	Mongetes ECO saltades amb verdures Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps (3,12)	Arròs amb verdures Lluç amb llimona amb enciam i olives Fruita del temps (4,12)	Col amb patata Vedella a la jardineria Fruita del temps (15)	Espirals integrals al pesto (sense fruits secs) Cigrons ECO amb samfaina iogurt natural (1,7)	Patates estofades amb verdures Daus de gall dindi saltats amb enciam i remolatxa Fruita del temps (12,15)
Setmana 20-24	Bròquil amb patates Pasta integral a la bolonyesa de carn Fruita del temps (1,12,15)	Mongetes ECO estofades Pollastre rostit amb enciam i col lombarda Fruita del temps (12,15)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (EI) Bacallà a la marinera Fruita del temps (4,14)	MENÚ SANT JORDI Sopa de lletres Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga iogurt natural (1,7,9,12,15)	Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb tomàquet i olives Fruita del temps (3,12)
Setmana 27-30	Patates amb bledes a l'allet Llenties ECO amb arròs Fruita del temps	Macarrons integrals amb tomàquet, orenga i formatge Lluç al forn amb ceba Fruita del temps (1,4,7)	Cigrons ECO estofats Truita francesa amb enciam, pastanaga i pernil Fruita del temps (3,12,15)	Arròs a la cassola Gall dindi amb salsa iogurt natural (7,15)	



(1) Cereals que continguin gluten: blat, segol, 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) Cacauts i productes a base de cacauts
(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, festsics, 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 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.

*Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Utilitzem verdura de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva per amanir i per cuinar. Menús planificats i revisats per Dietista - Nutricionista amb núm Col CAT001118

