

# ABRIL



## MENÚ SOPARS

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 06-10		Wok de quinoa amb verdures i daus de gall dindi Fruita del temps	Crema d'espàrrecs Hamburguesa de llegums Fruita del temps	Verdures variades rostides Rap amb salsa verda i patates Fruita del temps	Arròs al forn amb verdures i ou Fruita del temps
Setmana 13-17	Sopa de pasta Cuixa de pollastre amb compota de poma logurt natural	Vichissoise Broqueta de carn magra amb salsa Fruita del temps	Arròs amb mix d'hortalisses fresques i cigrons especiats Fruita del temps	Amanida de mango Trita de patates amb pa amb tomàquet Fruita del temps	Llenties saltades amb pebre Salmó a la papillota amb porro i carbassó Fruita del temps
Setmana 20-24	Arròs pilaf Bistec amb escalivada Fruita del temps	Espaguetis amb pebrots de tres colors i tonyina amb oli aromàtic Kéfir	Endivies amb hummus Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida Fruita del temps (4,14)	Verdura de temporada al vapor Patates farcides de bolonyesa vegetal Fruita del temps	Ensaladilla Aletes de pollastre a la barbacoa Fruita del temps
Setmana 27-30	Pasta al pesto Ous durs amb amanida Fruita del temps	Vichissoise Conill a l'allet Fruita del temps	Amanida tebia de mongeta verda Llom a la planxa logurt natural	Pèsols amb patata Llobarro a la marinera Fruita del temps	



(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 SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats carnis.



\*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