

ABRIL

MENÚ VEGETARIÀ

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 Tofu arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,6,12)	Fideuà integral de verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i formatge logurt natural (1,3,7,12,)	Pèsols estofats amb patates Seità amb tomàquet i olives negres Fruita del temps (1,6)
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 Seità amb llimona amb enciam i olives Fruita del temps (1,6,12)	Col amb patata Truita francesa amb enciam Fruita del temps (3,12)	Espirals integrals al pesto Cigrons ECO amb samfaina logurt natural (1,7)	Patates estofades amb verdures Daus de tofu adobats amb enciam i remolatxa Fruita del temps (6,12)
Setmana 20-24	Bròquil amb patates Pasta integral a la bolonyesa vegetal Fruita del temps (1,5,6,8)	Mongetes ECO estofades Truita francesa amb enciam i col lombarda Fruita del temps (3,12)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (EI) Tofu marinat Fruita del temps (6)	MENÚ SANT JORDI! Sopa vegetal de lletres Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga logurt natural (1,6,7,9,12)	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 Seità amb ceba Fruita del temps (1,6,7)	Cigrons ECO estofats Truita francesa amb enciam, pastanaga Fruita del temps (3,12)	Arròs a la cassola Tofu amb salsa logurt natural (6,7)	



(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, fustics, 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

