



MENÚ SOPARS

ABRIL

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 01-04		Sopa amb sèmola Oarada a la papillota amb carbassó i porro Fruita del temps	Crema d'espàrrecs Gall dindi amb curri Fruita del temps	Llenties saltades amb pastanaga Rotllets de verdures i formatge Fruita del temps	Amanida d'arròs amb tomàquet, pebrot, blat de moro i ou dur logurt natural
Setmana 07-11	Pèsols amb pernil Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Crema de carbassó Albergínia farcida amb bolonyesa de soja Fruita del temps	Sopa de verdures Conill a l'allet logurt natural	Amanida de tomàquet amb ceba i olivada Salmó amb crosta de festucs i mill Fruita del temps	Panató de verdures Llom adobat Fruita del temps
Setmana 14-18					
Setmana 21-25		Patates amb espinacs gratinats Pit de pollastre amb farigola Fruita del temps	Amanida de brots verds, tomàquet, pastanaga i olives Suquet de peix amb patates Fruita del temps	Arròs al forn amb verdures i mongetes seques Fruita del temps	Espirals al pesto Remenat d'ou amb xampinyons i gambetes Fruita del temps
Setmana 28-30	Crema de verdures Gall dindi farcit amb espinacs, formatge i panses Fruita del temps	Sopa amb galets Hamburguesa de llenties i pastanaga casolana Fruita del temps	Arròs al vapor Truita paisana amb amanida 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) 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 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·liscs i productes a base de mol·liscs (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