



NOVEMBRE

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



Tots Sants



Setmana 03-07

FESTA

Crema de carxofes
Broqueta de magra de porc
logurt natural

Amanida de pasta amb
tomàquet, pebrot, formatge
feta i lleties
Fruita de temporada

Pèsols amb pastanaga i
pernil
Suquet de peix
Fruita de temporada

Arròs saltat amb verdures
i conill
logurt cremós

Setmana 10-14

Sopa d'arròs
Pollastre farcit amb
espinacs, ricota i pinyons
Fruita de temporada

Cigrons amb all i julivert
Filet de gall amb llimona i
verdures
Fruita de temporada

Crema de remolatxa
Bistec de vedella amb
pebrots escalivats
logurt natural

Cus cus amb variat de
verdures i cigrons
Fruita de temporada

Amanida de mango i alvocat
Trita de patates amb pa
amb tomàquet
Fruita de temporada

Setmana 17-21

Crema de carbassó i
crostons
Cuixetes de pollastre amb
salsa.
Fruita de temporada

Arròs a la milanesa
Remenat de gambetes i
espàrrecs
Kèfir

Wok de verdures amb salsa
de soja
Daus de vedella amb
patates
Fruita de temporada

Albergínia farcida de lleties
Sardines amb all i julivert i
amanida
Fruita de temporada

Tallarins amb verdures
Hamburguesa de llegums
Fruita de temporada

Setmana 24-28

Sopa juliana
Conill a l'allet
logurt natural

Rissoto de carbassa
Trita de pernil
Fruita de temporada

Verdures en tempura
Hummus amb crackers de pa
Fruita de temporada

Crema de pèsols amb pernil
Pit de gall dindi especiat
amb amanida
Fruita de temporada

Amanida tèbia amb
xampinyons
Llobarro al forn amb patates
panaderes
Fruita de temporada



(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, 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·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