

Yummy!

MENÚ SETMANAL

GENER

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
1 - 5

ANY NOU

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40% - 64%

Prot: 15%-20%

Lip: 22%- 35%

Setmana
8 - 12

Cigrons estofats
Croquetes bacallà amb enciam i pastanaga
Fruita (1,2,3,4,6,7,8,10,12,14,15)
Truita de patata amb verdura

Bròquil amb patata
Llom de porc amb tomàquet i cogombre
Fruita (9,12,15)
Sopa d'estrelles
Llenguado amb amanida

Fideuà
lluç amb enciam i pastanaga
Fruita (1,4,12,15)
Crema de pastanaga amb patata
Croquetes de pernil

Arròs amb tomàquet
Pollastre forn amb enciam i tomàquet
Làctic (7,9,12,15)
Torrada amb escalivada i tonyina

Ensaladilla : mongeta + pastanaga + patata
Truita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam
Fruita (1,3,15)
Amanida de quinoa amb advocat i pollastre

Setmana
15 - 19

Arròs amb verdures
Varetes de peix arrebossat
Fruita (1,4,9)
Pèsols amb pernil

Mongeta verda amb patata
Hamburguesa amb enciam i tomàquet
Fruita (15)
Pasta integral amb tonyina i tomàquet fresc ratllat

Llenties estofades
Medalló de lluç amb pastanaga crua
Fruita (4,12,15)
Amanida d'arròs amb pernil

Macarrons napolitana
Pernillets de pollastre al forn amb tomàquet i cogombre
Làctic (1,7,9,15)
Verdures al vapor amb patata i ou d'ur

Sopa amb arròs
Truita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita (3,9)
Cous cous amb carbassó, ceba i vedella

Setmana
22 - 26

Cigrons saltejats amb pernil
Bacallà amb enciam i tomàquet
Fruita (4,12,15)
Amanida
Sopa de peix amb arròs i rap

Sopa d'estrelles
Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita (1,12,15)
Patata al forn amb pebrot, ceba i ou dur

Mongeta verda amb pastanaga i patata
Fricandó
Fruita (8,15)
Amanida de llenties i tonyina

Arròs amb pèsols
Medalló de lluç amb pastanaga crua
Làctic (4,7,15)
Verdura al vapor amb patata
Conill al forn

Patata estofada amb sípia
Truita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam
Fruita (1,2,3,4,12)
Pa de pita amb pollastre, pebrot i ceba

Setmana
29 - 31

Verdura tricolor: mongeta + pastanaga + bròquil + patata
Llibrets de llom amb enciam i pastanaga
Fruita (1,7,6,12,15)
Amanida d'arròs amb tonyina

Mongeta blanca estofada
Bacallà amb samfaina
Fruita (4,9,12,15)
Crema de porro amb patata
Gall d'indi planxa

Tirabuixons amb verdures
Pollastre forn amb enciam i pastanaga
Fruita (1,9,12,15)
Espinacs a la catalana
Llenguado amb patata al forn

happy new year

AL·LÈRGENS

(1)Cereals que continguin gluten: blat, sègol, 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 (inclou la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies 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·lucscs i productes a base de mol·lucscs (15) Carn i derivats càrnics.

