

MENÚ MAYO SETMANAL

Yummy!

Estos menús se adaptarán a las posibles intolerancias y/o alergias sustituyendo a los alimentos y/o proceso de elaboración, previo certificado médico.
 Toda la verdura es de proximidad y de temporada. Toda la carne que se sirve tiene certificación de garantía HALAL.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Semana 1 - 3	Todos los días del mes se encuentran entre estos parámetros nutricionales: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%			Guisantes con patata Calamares a la romana con guarnición de tomate aliñado Láctico (1,3,4,7,8,14) Cena: Ensalada de quinoa con aguacate y pollo	Fideos a la cazuela Tortilla francesa con guarnición de jamón dulce y lechuga Fruta de temporada (1,3,15) Cena: Caldo vegetal con arroz Lengüado
Semana 6 - 10	Arroz con champiñones Bacalao rebozado con pisto Fruta de temporada (1,4) Cena: Hummus con crudités de verduras y picatostes	Judías verdes con patata Lomo adobado con guarnición de lechuga y aceitunas Fruta de temporada (15) Cena: Tostada integral con tortilla de espinacas	Macarrones boloñesa Merluza rebozada con verduritas Fruta de temporada (1,4,12,15) Cena: Crema de verduras Pollo plancha	Lentejas estofadas Tortilla de patata con guarnición de lechuga y zanahoria Láctico (3,7) Cena: Lubina al horno con mijo y pimientos	Ensalada completa de arroz: aceitunas, maíz, zanahoria y tomate Pollo asado con patatas Fruta de temporada (15) Cena: Bocadillo integral de aguacate y queso fresco
Semana 13 - 17	Espaguetis a la carbonara Croquetas con guarnición de tomate aliñado Fruta de temporada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15) Cena: Aceitunas con patata Dorada al horno	Empeadrado de judía: aceitunas, maíz, zanahoria y tomate Estofado de pavo Fruta de temporada (15) Cena: Arroz con pimientos y pollo	Brócoli con patata gratinado Merluza rebozada con guarnición de lechuga y aceitunas Fruta de temporada (1,3,4) Cena: Huevos al plato con pan con tomate y ensalada	Arroz con tomate Tortilla francesa con guarnición de queso y lechuga Láctico (3,7) Cena: Gazpacho con picatostes Lomo a la plancha	Caldo vegetal con pasta pequeña Salchichas con salsa de tomate Fruta de temporada (1,7,12,15) Cena: pizza vegetal
Semana 20 - 24	Arroz tres delicias Epanadillas de atún con guarnición de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (1,3,4,15) Cena: Tortilla de calabacín con pan integral y ensalada	Judías verdes con patata Pollo asado con champiñones Fruta de temporada (15) Cena: Arroz con verduras hamburguesa vegetal	Garbanzos salteados con jamón Tortilla de patata y cebolla con guarnición de lechuga y tomate Fruta de temporada (3,15) Cena: Fajitas mexicanas de pollo	Macarrones con atún y queso gratinado Bacalao rebozado con salsa verde y verdura en tempura Láctico (1,3,4,7) Cena: Butifarra con judías y tomate aliñado	Ensalada catalana: lechuga, zanahoria, maíz y embutido Fricandó de ternera con patata Fruta de temporada (1,7,12,15) Cena: Gazpacho con picatostes Mejillones al vapor
Semana 27 - 31	Espirales napolitana Varitas de pescado con guarnición de lechuga y aceitunas Fruta de temporada (1,3,4,7) Cena: Ensalada de quinoa con tofu	Lentejas estofadas Hamburguesa de pollo con guarnición de tomate aliñado Fruta de temporada (6,15) Cena: Menestra de verduras con atún Pan con tomate	Paella de pollo y verduras Tortilla francesa con guarnición de jamón y lechuga Fruta de temporada (3,15) Cena: Crema de verduras Seitán	Ensalada completa de pasta: aceitunas, maíz, zanahoria y tomate Colitas de rape a la marinera Láctico (2,4,7,14) Cena: Brócoli con patata salteado con jamón	Verdura tricolor con patata San Jacobo con guarnición de tomate y aceitunas Fruta de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14,15) Cena: Tostada con tortilla de espárragos

AL·LÈRGENS

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados (2) Crustáceos y productos a base de crustáceos (3) Huevos y productos a base de huevo (4) pescado y productos a base de pescado (5) cacahuets y productos a base de cacahuets (6) soja y productos a base de soja (7) Leche y sus derivados (incluida la lactosa) (8) Frutos de cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, macadamias y productos derivados (9) Apio y productos derivados (10) Mostaza y productos derivados (11) semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo (12) Anhídrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg / kg o 10 mg / l expresado como SO2 (13) altramucos y productos a base de altramucos (14) moluscos y productos a base de moluscos (15) Carne y derivados cárnicos.

