




MENÚ DESEMBRE SETMANAL

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la verdura és de proximitat i de temporada. Tota la carn que es serveix té certificació de garantia HALAL.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 2 – 6	<p>Mongetes estofades Crestes de tonyina Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de quinoa amb gall d'indi</p>	<p>Brou d'au amb pasta petita Trita francesa amb guarnició d'enciam i pernil dolç Fruita de temporada (1,3,15)</p> <p>Proposta de sopar: Bledes amb patata + Llenguado</p>	<p>Espirals amb formatge Luç al forn amb carbassa fregida Fruita de temporada (1,4,7)</p> <p>Proposta de sopar: Hamburguesa vegana amb hummus i crudités de verdura</p>	<p>Mongeta tendre amb patates Llom adobat Làctic (7,15)</p> <p>Proposta de sopar: Pizza vegetal amb tonyina</p>	
Setmana 9 – 13	<p>Arròs amb tomàquet Bacallà arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de verdures + Trita de moniato</p>	<p>Patates estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Fruita de temporada (6,15)</p> <p>Proposta de sopar: Orada al forn amb pebrots i mill</p>	<p>Llentíes riojana Trita francesa enciam i tomàquet Fruita de temporada (3,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Timbal de verdures amb formatge de cabra i pa integral amb tomàquet</p>	<p>Brou vegetal amb pasta petita Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Làctic (1,6,7,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida verda + Rap a la marinera amb patata</p>	<p>Macarrons gratinats Luç amb pistó Fruita de temporada (1,3,4,7)</p> <p>Proposta de sopar: Wrap integral amb enciam, tomàquet, ceba, pernil dolç, ou dur i alvocat</p>
Setmana 16 – 20	<p>Verdura tricolor amb patata Calamars a la romana Fruita d temporada (1,4,7)</p> <p>Proposta de sopar: Arròs amb pebrots, ceba i heura</p>	<p>Cigrons amb pernil Trita de patata i carbassó Fruita de temporada (3,15)</p> <p>Proposta de sopar: Conill al forn amb cus cus i verduretes</p>	<p>Fideus a la cassola Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (1,15)</p> <p>Proposta de sopar: Brou vegetal + Llenguado amb patata</p>	<p>Arròs amb verdures de temporada Rap a la marinera Làctic (1,4,7)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de pasta integral amb gall d'indi</p>	<p>Sopa de Nadal amb galets Carn d'olla Postres Nadalencs (1,3,5,7,8,9,10,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida grega + Salmó a la taronja</p>
Setmana 23 – 27	 <p>Bon Nadal i Bones Festes!</p>				
Setmana 30 – 31	 <p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g</p>				

Bon Nadal i Felix Any Nou

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 (inclosa 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·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.