

MENÚ

GENER

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

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
1 - 3



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

Kcal: 450Kcal - 600Kcal
HC: 40g - 64g
Prot: 15g-20g
Lip: 22g- 35g

Setmana
6 - 10



Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn amb ceba
Fruita de temporada (4)

Proposta de sopar: Crema de verdures
amb moniato + Gall d'indi especial

Mongetes estofades
Trita francesa amb enciam i
pernil dolç
Làctic (3,7,15)

Proposta de sopar: Torrada integral amb
escalvada i formatge de cabra

Patates estofades amb
verdures
Hamburguesa de vedella
amb formatge
Fruita de temporada (6,12,15)

Proposta de sopar: Peix a la brasa amb cus
cus i verdures

Setmana
13 - 17

Espaguetis carbonara
Croquetes de bacallà amb
tomàquet amanit
Fruita de temporada
(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14)

Proposta de sopar: Amanida de quinoa
amb ou

Mongeta tendre amb patata
Pollastre a la llimona
Fruita de temporada (15)

Proposta de sopar: Llenguado al forn amb
mill i alberginia

Cigrons bolonyesa
Rap arrebossat amb enciam i
pastanaga
Fruita de temporada (1,3,4,6,7)

Proposta de sopar: Crema de verdures +
Llom amb mostassa

Arròs tres delícies
Gall d'indi estofat
Làctic (3,7,15)

Proposta de sopar: Hamburguesa vegana
amb hummus i cruditès

Brou vegetal amb pasta
Trita de patata
Fruita de temporada (1,3,9)

Proposta de sopar: Piza vegetal amb
tonyina

Setmana
20 - 24

Arròs amb xampinyons
Bacallà amb pistó
Fruita de temporada (4)

Proposta de sopar: Torrada integral amb
alvocat, rúcula i gall d'indi

Fideuà
Trita francesa amb enciam i
formatge
Fruita de temporada
(1,2,3,4,7,14)

Proposta de sopar: Crep de pollastre amb
pebrots

Verdura tricolor amb patata
Fricandó de vedella
Fruita de temporada (1,15)

Proposta de sopar: Amanida + Arròs amb
heura

Brou de peix amb fideus
Pollastre rostit amb pebrot
Làctic (1,4,7,15)

Proposta de sopar: Trita de patata i
carbassó amb tomàquet amanit

Llenties estofades amb arròs
Rap amb samfaina
Fruita de temporada (1,3,4)

Proposta de sopar: Espinacs amb moniato
+ tofu marinat

Setmana
27 - 31

Espirals amb tonyina
gratinats
Lluç arrebossat amb
tomàquet amanit
Fruita de temporada (1,3,4,7)

Proposta de sopar: Brou vegetal +
Pollastre amb kamut

Mongeta tendre amb patata
Salsitxes de porc al forn
Fruita de temporada (6,7,15)

Proposta de sopar: Amanida amb crostons
+ Musclos al vapor

Sopa d'arròs amb carbassa
Bacallà al forn amb patata
Fruita de temporada (4)

Proposta de sopar: Fajitas mexicanes de
pollastre amb pebrot

Cigrons amb pernil
Pernilets de pollastre al forn
amb xampinyons
Làctic (15)

Proposta de sopar: Remenat de verdures
+ Pa integral

Brou d'au amb pasta
Llibrets de llom amb enciam i
olives
Fruita de temporada
(1,3,4,6,7,15)

Proposta de sopar: Verduteres al vapor
amb arròs i pèsols

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) Cacaquets i productes a base de cacaquets (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.

