

Yummy!

MENÚ

GENER No soja i derivats

SETMANAL

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 aquets paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal – 600Kcal
HC: 40g - 64g
Prot: 15g-20g
Lip: 22g- 35g

Setmana
6 – 10



Arròs amb tomàquet
Lluç amb ceba
Fruita de temporada (4)

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

Patates estofades amb
verdures
Hamburguesa de conill amb
formatge
Fruita de temporada
(7,12,15)

Setmana
13 – 17

Espaguetis amb oli i orenga
Bacallà amb tomàquet
amanit
Fruita de temporada (1,4)

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

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

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

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

Setmana
20 – 24

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

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

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

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

Lenties estofades amb arròs
Crestes de tonyina
Fruita de temporada (1,3,4)

Setmana
27 – 31

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

Mongeta tendre amb patata
Vedella
Fruita de temporada (15)

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

Cigrons amb pernil
Pernilets de pollastre al forn
amb xampinyons
Làctic (7,15)

Brou d'au amb pasta
Llom amb enciam i olives
Fruita de temporada
(1,15)

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) Cacaueus i productes a base de cacaueus (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.

