

Yummy!

# MENÚ FEBRER 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 01

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:  
Kcal: 450Kcal – 600Kcal  
HC: 40% - 64%  
Prot: 15%-20%  
Lip: 22%- 35%

## CORNESTOLTES

Setmana 03 – 07

Arròs tres delícies  
Rap arrebossat amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada (1,3,4,15)  
**Proposta de sopar:** Wrap integral vegetal amb ou i advocat

Patates estofades amb verdures  
Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada  
Fruita de temporada (1,6,7,8,15)  
**Proposta de sopar:** Llenguado amb espàrrecs verds i mill

Macarrons bonyesa  
Bacallà al forn amb ceba  
Fruita de temporada (1,3,4,6,7,15)  
**Proposta de sopar:** Crema de verdures + Truita de pernil

Brou vegetal amb pasta petita  
Pollastre rostit  
Làctic (1,7,15)  
**Proposta de sopar:** Amanida verda + Orada amb patata

Llenties a la riojana  
Truita a la francesa amb enciam i formatge  
Fruita de temporada (3,7,12,15)  
**Proposta de sopar:** Pollastre al curri amb arròs i xampinyons

Setmana 10 – 14

Espaguetis amb formatge  
Croquetes de bacallà amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14)  
**Proposta de sopar:** Caldo vegetal amb arròs + Gall d'indi

Cigrons estofats  
Truita francesa amb enciam i pernil dolç  
Fruita de temporada (3,15)  
**Proposta de sopar:** Bledes amb patata + Llobarro

Mongeta tendre amb patata  
Botifarra a la planxa  
Fruita de temporada (3,6,7,12,15)  
**Proposta de sopar:** Tabulé de cus cus amb carbassó, pastanaga, ceba i heura

Paella de pollastre i verdures  
Gall d'indi estofat amb pastanaga  
Làctic (7,15)  
**Proposta de sopar:** Amanida de tomàquet amb crostons + Llom amb formatge

Brou d'au amb fideus  
Lluç al forn amb pisto  
Fruita de temporada (1,4,15)  
**Proposta de sopar:** Pa integral amb Remenat de verdures i gambetes

Setmana 17 – 21

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba  
Rap arrebossat amb enciam i olives  
Fruita de temporada (1,3,4)  
**Proposta de sopar:** Crema de carbassa + Gall d'indi

Bròquil amb patata i formatge gratinat  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Fruita de temporada (1,6,3,7,8,15)  
**Proposta de sopar:** Amanida de quinoa amb tonyina

Brou de peix amb pasta  
Pollastre amb salsa barbacoa  
Fruita de temporada (1,4,3,6,7,15)  
**Proposta de sopar:** Sopa de miso + Truita d'espinaçs

Mongetes estofades  
Truita de patata amb tomàquet amanit  
Làctic (3,7)  
**Proposta de sopar:** Hamburguesa de pollastre amb samfaina i patates fregides

Espirals amb xampinyons  
Sipia estofada amb patata  
Fruita de temporada (1,4,14)  
**Proposta de sopar:** Arròs de conill amb carxofes

Setmana 24 – 28



Macarrons amb tonyina gratinats  
Bacallà arrebossat amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada (1,3,4,7)  
**Proposta de sopar:** Hamburguesa vegana amb hummus i amanida

Llenties estofades amb verdures  
Pernillets de pollastre al forn amb enciam i sardinetes amb oli d'oliva  
Fruita de temporada (4,15)  
**Proposta de sopar:** Crema de verdures + Ous d'urs gratinats

Verdura tricolor amb patata  
Croquetes de rostit  
Làctic (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14,15)  
**Proposta de sopar:** Amanida de pasta integral amb tofu

Arròs a la cassola  
Truita a la francesa amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada (3)  
**Proposta de sopar:** Pizza vegetal

## AL·LÈRGENS

(1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2) Crustàcils i productes a base de crustàcils (3) Ous i productes a base d'ous (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, macadamies 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 sulfúric i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

