

MENÚ

FEBRER No soja i derivats

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.

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'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, pacanes, nous del Brasil, festucs, 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 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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
1



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

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40% - 64%

Prot: 15%-20%

Lip: 22%- 35%

Setmana
03 – 07

Arròs tres delícies
Rap arrebossat amb
tomàquet amanit
Fruita de temporada (1,3,4,15)

Patates estofades amb
verdures
Pollastre amb ceba
caramel·litzada
Fruita de temporada (15)

Macarrons napolitana
Bacallà al forn amb ceba
Fruita de temporada (1,4)

Brou vegetal amb pasta
petita
Pollastre rostit
Làctic (1,7,15)

Llenties estofades
Truita a la francesa amb
enciam i formatge
Fruita de temporada (3,7,12,15)

Setmana
10 – 14

Espaguets amb formatge
Bacallà amb tomàquet
amanit
Fruita de temporada (1,4,7)

Cigrons estofats
Truita francesa amb enciam i
pernil dolç
Fruita de temporada (3,15)

Mongeta tendre amb patata
Vedella
Fruita de temporada (15)

Paella de pollastre i verdures
Gall d'indi estofat amb
pastanaga
Làctic (7,15)

Brou d'au amb fideus
Luç al forn amb pistó
Fruita de temporada (1,4,15)

Setmana
17 – 21

Arròs amb sofregit de
tomàquet i ceba
Rap arrebossat amb enciam i
olives
Fruita de temporada (1,3,4)

Bròquil amb patata i
formatge gratinat
Vedella
Fruita de temporada (3,7,15)

Brou de peix amb pasta
Pollastre
Fruita de temporada (1,4,15)

Mongetes estofades
Truita de patata amb
tomàquet amanit
Làctic (3,7)

Espirals amb xampinyons
Sípia estofada amb patata
Fruita de temporada (1,4,14)

Setmana
24 – 28



Macarrons amb tonyina
gratinats
Bacallà arrebossat amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada (1,3,4,7)

Llenties estofades
Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i sardinetes
amb oli d'oliva
Fruita de temporada (4,15)

Verdura tricolor amb patata
Vedella
Làctic (7,15)

Arròs a la cassola
Truita a la francesa amb
tomàquet amanit
Fruita de temporada (3)