

# MENÚ

FEBRER No vedella

# SETMANAL

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt 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 te 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'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, macadamies, 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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana 1



Tots els dies del mes es troben entre aquets 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 a la riojana  
Truita a la francesa amb enciam i formatge  
Fruita de temporada (3,7,12,15)

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)

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

Mongeta tendre amb patata  
Botifarra a la planxa  
Fruita de temporada (3,6,7,12,15)

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

Brou d'au amb fideus  
Lluç 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  
Gall d'indi  
Fruita de temporada (15)

Brou de peix amb pasta  
Pollastre amb salsa barbaçoa  
Fruita de temporada (1,4,3,6,7,15)

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 (15)

Verdura tricolor amb patata  
Gall d'indi  
Làctic (15)

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