






MENÚ DESEMBRE 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 te certificació de garantia HALAL.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 4		<p>Mongetes blanques estofades Trita de carbassó i ceba amb guarnició d'enciam i olives Fruita de temporada (3,4,15)</p> <p>Proposta de sopar: Torrada amb escalivada i tonyina</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya Botifarra amb moniato fregit Fruita de temporada (7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Arròs amb verdures i conill</p>	<p>Fideus a la cassola amb verdures Pollastre rostit amb xampinyons Làctic (1,7,15)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de verdures Ous farcits</p>	<p>Mongeta tendre amb patata saltejada amb all Calamars a la romana amb guarnició d'enciam Fruita de temporada (1,4,7)</p> <p>Proposta de sopar: Crep de pollastre amb verdures i formatge</p>
Setmana 7 - 11			<p>Macarrons integrals amb tonyina gratinats Lluç arrebossat amb samfaina Fruita de temporada (1,3,4,7)</p> <p>Proposta de sopar: Brou de carbassa i arròs Bistec de vedella planxa</p>	<p>Verdura tricolor amb patata Llom adobat amb guarnició d'enciam Làctic (7,15)</p> <p>Proposta de sopar: Coca de recapte de verdures i tonyina</p>	<p>Cigrons a la bolonyesa Trita de patata amb guarnició de tomàquet amanit Fruita de temporada (3,7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de pasta Croquetes de pernil</p>
Setmana 14 - 18	<p>Brou vegetal amb fideus Rap a la marinera amb patates panaderes Fruita de temporada (1,4,9)</p> <p>Proposta de sopar: Pèsols saltejats amb pernil Hummus de remolatxa amb bastonets</p>	<p>Llenties a la riojana Trita francesa amb guarnició d'enciam i formatge Fruita de temporada (3,7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de porro Llobarro a la sal</p>	<p>Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (6,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Pasta amb tomàquet Trita d'alls tendres</p>	<p>Arròs integral tres delícies Daus de gall dindi especiats saltejats amb xampinyons Làctic (7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Espinacs saltejats amb tofu i patata</p>	<p>Espaguetis amb formatge Pollastre al forn amb guarnició de tomàquet amanit Fruita de temporada (1,7,15)</p> <p>Proposta de sopar: Pizza de pernil i xampinyons</p>
Setmana 21 - 25	<p>Sopa de Nadal amb galets Carn d'olla Postres Nadalencs (1,3,5,7,8,9,10,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de quinoa amb alvocat i heura</p>			<i>Bones festes</i>	
Setmana 28 - 31	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal - 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g</p>				

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, 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) Anhidridr 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.