



MENÚ ABRIL 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	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 – 2		Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g			
Setmana 5 – 9		Arròs integral amb tomàquet Bacallà arrebossat casolà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4) Proposta de sopar: Crema de mongeta i carbassa Trita de pernil i formatge	Verdura tricolor amb patata Mandonguilles jardineria Fruita de temporada (6,12,15) Proposta de sopar: Amanida de quinoa amb alvocat i tonyina	Brou d'au amb galets Contracuixa de pollastre amb ceba i poma Làctic (1,7,9,15) Proposta de sopar: Patates gratinades Llobarro amb verdurettes	Cigrons amb espinacs Trita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3) Proposta de sopar: Carpaccio de carbassó Coca de recapte amb formatge
Setmana 12 – 16	Mongetes estofades amb pastanaga Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4) Proposta de sopar: Amanida variada Llom arrebossat	Patates guisades amb verdures i pernil Pollastre amb llimona Fruita de temporada (15) Proposta de sopar: Arròs amb xampinyons i heura	Espirals integrals napolitana i formatge Trita de carbassó i ceba amb pastanaga i olives Fruita de temporada (1,3,4,7) Proposta de sopar: Verdura al vapor amb patata i tonyina	Mongeta tendre amb patata saltjada amb ailet Fricandó de vedella Làctic (1,7,15) Proposta de sopar: Fideus saltjats amb verdurettes i gambetes	Arròs a la cassola amb pèsols Hamburguesa vegetal de falafel amb ceba confitada Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,10,14) Proposta de sopar: Pizza al gust
Setmana 19 – 23	Espaguetis amb formatge Luç al forn amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada (1,4,7) Proposta de sopar: Sopa de peix amb arròs Remenat d'all tendres	Bròquil amb patata Llom adobat amb pastanaga crua Fruita de temporada (15) Proposta de sopar: Arròs amb verdurettes, pèsols i daus de tonyina amb salsa soja	Llentíes riojana Trita a la francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (1,3,7) Proposta de sopar: Crema de porros amb crostons Croquetes de rostit	Arròs integral tres delícies Daus de gall dindi especiat saltjats amb ceba Làctic (3,7,15) Proposta de sopar: Timbal de verdures amb formatge de cabra i torrada integral	Sopa juliana amb pistons Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,9) Proposta sopar: Hamburguesa completa
Setmana 26 – 30	Arròs amb samfaina Rap amb salsa verda Fruita de temporada (1,4) Proposta de sopar: Panatxé de verdures Mongetes blanques saltades amb pernil	Coliflor amb patata i beixamel Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,7,8,15) Proposta de sopar: Pasta al pesto Ous al plat amb amanit	Cigrons a la bolonyesa Hamburguesa vegetal de pastanaga amb ceba Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,10,14,15) Proposta de sopar: Tabulé de verdures amb gall dindi	Mongeta tendre amb ceba i patata Rodó de vedella amb suquet Làctic (7,15) Proposta de sopar: Torrada amb escaldada i tonyina	Fideuà de peix amb all i oli Trita francesa amb enciam i pernil Fruita de temporada (1,3,4,14,15) Proposta de sopar: Amanida d'arròs amb pernil

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) 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·lucsc i productes a base de mol·lucsc (15) Carn i derivats càrnics.

