




MENÚ MAIG SETMANAL

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o proceds d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la verdura és de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva verge extra per amanir i per cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleic. Els làctics són sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postre làctic dolç per als grans.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 3 - 7	Espirals integrals al pesto Luç andalusana amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,7,8) Proposta de sopar: Carbassó de carbassó Pollastre a la barbacoa	Patates guisades amb verdures i pernil Botifarra amb seques Fruita de temporada (7,12,15) Proposta de sopar: Amanida de quinoa amb allvocat i tofu	Llentíes estofades amb verdures Trita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7) Proposta de sopar: Crema de pastanaga amb poma Bistec de vedella	Sopa juliana amb fideus Contraçua de pollastre al forn amb ceba i poma Làctic (1,7,9,15) Proposta de sopar: Patates gratinades Orada al forn amb verdures	Arròs amb tomàquet Crestes de tonyina amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4) Proposta de sopar: Brou d'au amb fideus Hamburguesa de llegum amb pebrot
Setmana 10 - 14	Mongetes estofades amb pastanaga Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4) Proposta de sopar: Verdures saltejades amb fideus i bolonyesa de soja texturitzada	Risotto de xampinyons Daus de gall dindi especiat saltejats amb pèsols Fruita de temporada (7,15) Proposta de sopar: Timbal de verdures amb ventresca i patates	Mongeta tendre amb patata saltejada amb allet Llom adobat Fruita de temporada (15) Proposta de sopar: Sopa de peix amb arròs Pollastre amb amanida	Macarrons amb tomàquet i orenga Trita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga Làctic (1,3,7) Proposta de sopar: Trio de cols Llenguado amb llimona	Verdura tricolor amb patata Hamburguesa vegetal de pastanaga Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,10,14) Proposta de sopar: Amanida verda Crepes de pernil i formatge
Setmana 17 - 21	Espaguetis integrals carbonara Bacallà amb salsa verda Fruita de temporada (1,3,4,7,12,15) Proposta de sopar: Verdura al vapor Ous farcits gratinats	Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada (6,15) Proposta de sopar: Arròs amb pistó i conill	Cigrons bolonyesa Pollastre amb llimona amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,6,7,12,15) Proposta de sopar: Crema de verdures Salmó a la taronja	Paella de peix Trita francesa amb enciam i pernil dolç Làctic (3,4,7,14,15) Proposta de sopar: Amanida variada Quiche de tonyina i verdures	
Setmana 24 - 28		Arròs integral tres delícies Luç arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,15) Proposta de sopar: Amanida grega Conill a l'allet amb patata	Mongeta tendre amb patata Vedella jardinera Fruita de temporada (15) Proposta de sopar: Espinacs saltejats amb cus cus i heura	Llentíes amb arròs Trita de patata amb tomàquet amanit Làctic (3,7) Proposta de sopar: Gaspatxo amb crostons Peix fregit	Macarrons gratinats Perniells de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (1,7,15) Proposta de sopar: Verdures saltejades amb arròs i gall dindi
Setmana 31	Espirals integrals amb verdures i tomàquet Rap amb suquet i pèsols Fruita de temporada (1,4) Proposta de sopar: Crema de coliflor Remenat d'ou amb pernil		Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal - 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g		

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

