

MENÚ

MAIG
Sense Ou

Yummy!

SETMANAL

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. 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 dolc per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 3 - 7	Espirals integrals al pesto Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4,7,8)	Patates guisades amb verdures i pernil Vedella amb seques Fruita de temporada (15)	Llenties estofades amb verdures Gall dindi amb enciam Fruita de temporada (15)	Sopa juliana amb fideus Contracuíxa de pollastre al forn amb ceba i poma Làctic (1,7,9,15)	Arròs amb tomàquet Bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (4)
Setmana 10 - 14	Mongetes estofades amb pastanaga Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)	Risotto de xampinyons Daus de gall dindi especiats saltejats amb pèsols Fruita de temporada (7,15)	Mongeta tendre amb patata saltejada amb alliet Llom adobat Fruita de temporada (15)	Macarrons amb tomàquet i orenga Peix al forn amb enciam i pastanaga Làctic (1,4,7)	Verdura tricolor amb patata Pit de pollastre planxa Fruita de temporada (15)
Setmana 17 - 21	Espaguetis integrals amb formatge Bacallà amb salsa verda Fruita de temporada (1,4)	Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada (6,15)	Cigrons estofats Pollastre amb llimona amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	Paella de peix Peix al forn amb enciam Làctic (4,7,14)	
Setmana 24 - 28		Arròs integral amb verdures Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada (4)	Mongeta tendre amb patata Vedella jardineria Fruita de temporada (15)	Llenties amb arròs Peix al forn amb tomàquet amanit Làctic (4,7)	Macarrons amb tomàquet Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (1,15)
Setmana 31	Espirals integrals amb verdures i tomàquet Rap amb suquet i pèsols Fruita de temporada (1,4)		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.

