

Yummy!

MENÚ OCTUBRE SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procediments 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

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'ous (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 sulfúric 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: 40g - 64g

Prot: 15g-20g

Lip: 22g- 35g

Brou d'au amb fideus
Hamburguesa de pastanaga amb enciam
Fruita de temporada
(1,2,3,4,6,7,9,10,14,15)

Proposta de sopar:
Salmó a la taronja amb verdures i arròs

Setmana 4 - 8

Arròs a la milanesa (ceba, pernil cuit i pèsols)
Calamars a la romana amb tomàquet amanit
Fruita de temporada
(1,3,12,14,15)

Proposta sopar:
Crema de verdures
Canill al forn

Patates estofades amb verdures
Daus de gall dindi especiat saltejats amb cebes
Fruita de temporada (15)

Proposta sopar:
Wrap vegetal amb avocat i tofu

Llenties a la riojana
Trita a la francesa amb enciam i formatge
Fruita de temporada (3,6,7,12,15)

Proposta sopar:
Timbal de verdures
Llobarro amb patata

Coliflor amb beixamel
Bacallà amb salsa de tomàquet Làctic (1,4,7,8)

Proposta sopar:
Remenat d'espàrrecs amb patates

Macarrons integrals amb verdures i salsa de tomàquet
Pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada (1,15)

Proposta sopar:
Amanida de cigrons amb ou dur

Setmana 11 - 15

Espaguetis amb formatge
Lluç amb samfaina
Fruita de temporada (1,4,7)

Proposta sopar:
Verdures saltejades amb pernil
Pollastre amb patates



Cigrons bolonyesa
Trita de carrossó amb enciam
Fruita de temporada (3,6,7,15)

Proposta sopar:
Amanida d'arròs amb tonyina

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles a la jardineria Làctic (1,3,6,7,12,15)

Proposta sopar:
Crep de pernil dolç i formatge i xampinyons

Paella de verdures
Nuggets de pèsols amb tomàquet i olives
Fruita de temporada (4)

Proposta sopar:
Brou vegetal amb cuscús
Llom de porc

Setmana 18 - 22

Espirals amb xampinyons i salsa de tomàquet
Rap a la marinera
Fruita de temporada (1,4)

Proposta de sopar:
Crema de porro amb crostons
Croquetes de pernil

Trinxat de col i patata
Vedella amb salsa
Fruita de temporada (15)

Proposta de sopar:
Verdures saltejades amb arròs i pollastre

Arròs integral amb salsa de tomàquet, coliflor i orenga
Bacallà arrebossat casolà amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada (1,3,4)

Proposta de sopar:
Amanida de pasta integral
Ous farcits

Sopa de verdures amb fideus
Pollastre amb llimona Làctic (1,7,9,15)

Proposta de sopar:
Albergínia farcida de soja texturitzada, bulgur i tomàquet

Mongetes estofades
Trita francesa amb enciam i pernil
Fruita de temporada (3,15)

Proposta de sopar:
Timbal de verdures
Bistec amb patates fregides

Setmana 25 - 29

Brou d'au amb pistons
Lluç al forn amb salsa verda
Fruita de temporada (1,4,9,15)

Proposta sopar:
Amanida de quinoa
Hummus amb bastonets

Llenties estofades
Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit
Fruita de temporada (3)

Proposta sopar:
Brou d'au amb fideus
Pollastre amb xampinyons

Macarrons integral gratinats
Uom adobat amb enciam i olives
Fruita de temporada (1,3,4,7,15)

Proposta sopar:
Estofat de sípia amb arròs i verdures

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa de kale i quinoa amb tomàquet amanit Làctic (1,6,7)

Proposta sopar:
Crema de verdures
Ous al plat

Verdura tricolor amb patata
Escalopa de pollastre casolana amb enciam i olives
Fruita de temporada (1,3,4,15)

Proposta sopar:
Minestra de verdures amb tonyina i patata