

MENÚ NOVEMBRE

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. 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 lactics son sempre lligats excepte un cop al mes que es dona postre làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 – 5	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil) Bacallà arrebossat casolà amb samfaina Fruita de temporada (1,3,4,15) Proposta de sopar: Sopa minestrone + Ous al forn	Mongeta tendra amb patata i ceba potxada Hamburguesa vedella amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (6,12,15) Proposta de sopar: Wok de fideus amb verdures i tofu	Mongetes estofades Fruita de carbassó amb enciam i blat de moro Làctic (3,7,15) Proposta de sopar: Marmitako de tonyina i pebrot	Espirals al pesto Pollastre rostit amb verdura en tempura Fruita de temporada (1,7,8,15) Proposta de sopar: Quiche de pernil i verdures
Setmana 8 – 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Lluç al forn amb ceba Fruita de temporada (4) Proposta de sopar: Minestra de verdures amb patata i ou dur	Bròquil amb patata Llom adobat amb tomàquet i olives Fruita de temporada (15) Proposta de sopar: Cus cus amb verdures i daus de gall dindi	Cigrons amb espinacs i tomàquet Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3) Proposta de sopar: Crema de porro + Llenguado a la meniere	Brou de peix amb fideus Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Làctic (1,4,14,15) Proposta de sopar: Patates farcides de llegum i verdures gratinades	Fideuà de peix Nuggets de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,4,14) Proposta de sopar: Amanida + Salsitxes de porc amb patates fregides
Setmana 15 – 19	Brou d'au amb pistons Bunyols de bacallà amb tomàquet i olives Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,9,15) Proposta de sopar: Verdures al forn + Pollastre amb mill	Verdura tricolor amb patata Botifarra amb mongetes seques Fruita de temporada (7,12,15) Proposta de sopar: Polebowl d'arròs amb verdures i salmó	Llenties a la riojana Trita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7,12,15) Proposta de sopar: Crema de coliflor + Bistec de vedella amb pebrots	Espaguetis amb tomàquet i formatge Lluç al forn amb pastanaga i olives Làctic (1,4,7) Proposta de sopar: Amanida + Hummus amb bastonets	Risotto de xampinyons Daus de gall dindi saltejats amb ceba Fruita de temporada (7,15) Proposta de sopar: Hamburguesa de vedella amb formatge i panet
Setmana 22 – 26	Macarrons amb verdures i tomàquet Rap amb suquet i patates panaderes Fruita de temporada (1,4) Proposta de sopar: Quinoa de verdures i heura	Arròs a la cassola amb carxofes Hamburguesa de kale i quinoa amb tomàquet i olives Fruita de temporada (1,4,6) Proposta de sopar: Crema de verdures + Pollastre a l'ast	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardineria Fruita de temporada (15) Proposta de sopar: Trita paisana amb pa amb tomàquet i amanit	Cigrons estofats Trita a la francesa amb enciam i pernil Làctic (3,7,15) Proposta de sopar: Amanida de patata + Caçò adobat	Brou vegetal amb fideus Escalopa de pollastre arrebossada amb patates fregides Fruita de temporada (1,3,9,15) Proposta de sopar: Pizza al gust
Setmana 29 – 30	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet casolà Lluç andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4) Proposta de sopar: Crema de pèsols + Vedella amb verdures	Llenties estofades Trita de carbassó amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada (3) Proposta de sopar: Alberginya farcida de pollastre gratinada	Trinxat de col i patata Llom amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (15) Proposta de sopar: Arròs de verdures amb cigrons		

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.

