

# MENÚ

GENER

# 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 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 postra làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 10 – 14</b>	<p>Arròs integral amb sofregit de tomàquet casolà Bacallà arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Crema de pastanaga + Pollastre a la provençal</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Llom adobat amb formatge Fruita de temporada(7,15)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Espaguets amb verdures i salmó</p>	<p>Lenties estofades Truita francesa amb enciam i pernil dolç Fruita de temporada(3,15)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Arròs pilaf amb verdures + Escalopins de vedella</p>	<p>Patates a la riojana Lluç arrebossat amb tomàquet i pastanaga Làctic(1,3,4,7)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Amanida de fesols amb guacamole + Remenat d'espinacs</p>	<p>Fideuà de peix amb all i oli Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada(1,4,14,15)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Miellulles de carbassó amb bolonyesa de soja i tomàquet</p>
<b>Setmana 17 – 21</b>	<p>Espirals amb verdures i salsa de tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)</p> <p><b>Proposta sopar:</b> Mongeta tendra amb patata + Dits de formatge</p>	<p>Mongetes estofades Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada (3,4)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Arròs al forn amb verdures i botifarra</p>	<p>Sopa vegetal amb pistons Daus de gall dindi saltejats amb ceba amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada (1,9,15)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Pèsols amb patata + Llenguado a la meunière</p>	<p>Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil dolç) Nuggets vegetals amb enciam i olives Làctic (7,15)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Crema de carbassó + Ous estrellats</p>	<p>Verdura tricolor amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada(1,15)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Galets amb verdures gratinats + Croquetes de bolets</p>
<b>Setmana 24 – 28</b>	<p>Arròs amb xampinyons i tomàquet Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (4)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Sopa amb estrelles + Tortita d'espinacs amb farina de cigró</p>	<p>Bròquil amb patata i ceba Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (6,12,15)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Cus cus de verdures amb conill al Ras el Hanout</p>	<p>Cigrons amb espinacs i sofregit de tomàquet Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Timbal de verdures + Lluç empanat</p>	<p>Patates estofades amb verdures Croquetes de bacallà amb enciam i olives Làctic (1,3,4,6,7,8,11,12,14)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Arròs amb xampinyons + Truita paisana</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada (1,3,7,15)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Pizza al gust</p>
<b>Setmana 31</b>	<p>Llenties estofades Bacallà arrebossat amb tomàquet amanit Fruita de temporada(1,3,4)</p> <p><b>Proposta sopars:</b> Verdures amb salsa de soja + gall dindi amb patates</p>	<p><b>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</b> Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g</p>			



## 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 (inclou 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 SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

