

MENÚ

GENER
Sense fruits secs

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 all oleic. Els làctics son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
3 - 7



Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal - 600Kcal
HC: 40g - 64g
Prot: 15g-20g
Lip: 22g- 35g

Setmana
10 - 14

Arròs integral amb sofregit de tomàquet casolà
Bacallà arrebossat amb enciam i olives
Fruita de temporada (1,3,4)

Mongeta tendra amb patata
Llom adobat amb formatge
Fruita de temporada (7,15)

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

Patates a la riojana
Lluç arrebossat amb tomàquet i pastanaga
Làctic (1,3,4,7)

Fideuà de peix amb all i oli
Pollastre al forn amb xampinyons
Fruita de temporada (1,4,14,15)

Setmana
17 - 21

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

Mongetes estofades
Trita de carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada (3,4)

Sopa vegetal amb pistons
Daus de gall dindi saltejats amb ceba amb tomàquet i pastanaga
Fruita de temporada (1,9,15)

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil dolç)
Bacallà amb enciam i olives
Làctic (4,7,15)

Verdura tricolor amb patata
Fricandó de vedella
Fruita de temporada (1,15)

Setmana
24 - 28

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada (4)

Bròquil amb patata i ceba
Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada (6,12,15)

Cigrons amb espinacs i sofregit de tomàquet
Trita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada (3)

Patates estofades amb verdures
Bacallà amb enciam i olives
Làctic (4,7)

Macarrons a la bolonyesa
Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada (1,3,7,15)

Setmana
31

Llenties estofades
Bacallà arrebossat amb tomàquet amanit
Fruita de temporada (1,3,4)



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.

