

MENÚ

GENER
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 all 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

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 amb enciam i olives
Fruita de temporada (4)

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

Llenties estofades
Gall dindi amb enciam
Fruita de temporada (15)

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

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
Pollastre amb enciam i olives
Fruita de temporada (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
Gall dindi amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada (15)

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

Macarrons napolitana
Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada (1,15)

Setmana
31

Llenties estofades
Bacallà amb tomàquet amanit
Fruita de temporada (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) Anhidridr 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.

