

# MENÚ

GENER

\*Sense peix / Sense marisc\*

Yummy!

# SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt 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 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  
Trita francesa amb enciam  
Fruita de temporada (3)

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  
Gall dindi amb tomàquet i pastanaga  
Làctic (1,3,7,15)

Fideuà de verdures  
Pollastre al forn amb xampinyons  
Fruita de temporada (1,15)

Setmana  
17 - 21

Espirals amb verdurettes i salsa de tomàquet  
Pollastre amb amanida  
Fruita de temporada (1,15)

Mongetes estofades  
Trita de carbassó amb enciam  
Fruita de temporada (3)

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, pesòls i pernil dolç)  
Nuggets vegetals amb enciam  
Làctic (7,15)

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

Setmana  
24 - 28

Arròs amb xampinyons i tomàquet  
Trita francesa amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada (3)

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  
Pollastre arrebossat amb enciam  
Làctic (1,3,7,15)

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

Setmana  
31

Llenties estofades  
Gall dindi amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada (15)



## 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.

