

MENÚ


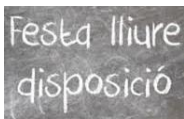
OCTUBRE

Vegetarià

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 amanir i per cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleic. Els lactics 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	Espirals al pesto d'alfabrega Trita francesa amb tomàquet i olives Fruita del temps (1,3,7,8)	Mongeta tendra amb patates Estofat de seità amb pèsols Fruita del temps (1,6)	Cigrons amb espinacs i tomàquet Trita francesa amb enciam i formatge Fruita del temps (3,7)	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Tofu adobat amb xampinyons Làctic (6,7)	Sopa vegetal amb fideus Mongetes blanques amb pisto Fruita del temps (1,9)
Setmana 10 – 14	Patates amb verdures Seità al forn amb enciam i olives Fruita del temps (1,6)	Llenties estofades amb verdures Trita de patates amb tomàquet i pastanaga Fruita del temps (3)		Espaguetis amb formatge Daus de tofu especiats saltats amb ceba caramel·litzada Làctic (1,6,7)	Arròs amb verdures Nuggets vegetals amb enciam i blat de moro Fruita del temps (6)
Setmana 17 – 21	Macarrons amb verdures i sofregit de tomàquet Trita francesa amb amanida Fruita del temps (1,3)	Trinxat de col amb patata (s/carn) Seità estofat amb pastanaga Fruita del temps (1,6)	Sopa vegetal amb arròs Tofu marinat amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps (6,9)	Mongetes estofades amb carbassa Trita francesa amb enciam Làctic (3,7)	Verdura tricolor amb patates Llenties amb arròs Fruita del temps
Setmana 24 – 28	Arròs a la cassola de verdures Tofu amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita del temps (6)	Llenties estofades amb pastanaga Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita del temps (3)	Patates estofades amb verdures Cigrons amb arròs Fruita del temps	Bròquil amb patates Mongetes caldoses amb cuscús Làctic (1,7)	Brou vegetal amb pistons Seità amb tomàquet i patates fregides Fruita del temps (1,6,9)
Setmana 31		Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g			

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 sulfúros 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.

