



Yummy!

MENÚ SETMANAL

SETEMBRE

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procedes 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 làctics són sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postre làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g					
Setmana 5 - 9 Macarrons amb tomàquet i orenga Lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps (1,4) Proposta de sopars: Ratatouille + Daus de vedella	Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps (15) Proposta de sopar: Sopa de tapioca + Hamburguesa de llegum	Cigrons a la bolonyesa Truita de carbassó amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps (3,6,7,15) Proposta de sopar: Verdures al forn + Braó de xai	Patates saltades amb espinacs a l'allet Llom amb formatge Làctic (7,15) Proposta de sopar: Fideus amb verdures + Suquet de sípia	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil) Bacallà arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita del temps (1,3,4,15) Proposta de sopar: Crepe al gust	
Setmana 12 - 16 Ensaladilla russa Rap a la marinera Fruita del temps (1,3,4) Proposta de sopar: Crema + Canill rostit	Bròquil amb patata Fricandó de vedella amb pèsols Fruita del temps (1,15) Proposta de sopar: Pasta amb xampinyons + Llenguado	Amanida de lleties amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Truita de patates amb enciam i pastanaga Fruita del temps (3) Proposta de sopar: Sopa vegetal d'arròs + Ous estrellats	Arròs amb tomàquet Nuggets vegetals amb tomàquet i olives Làctic (6,7) Proposta de sopar: Bressa verdures + Aletes pollastre	Espirals al pesto d'alfàbrega Daus de gall dindi especiats, saltats amb ceba caramel·litzada Fruita del temps (1,7,8,15) Proposta de sopar: Pizza al gust	
Setmana 19 - 23 Espaguetis amb formatge Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps (1,4,7) Proposta de sopar: Amanida de cigrons amb gall dindi	Mongeta tendra amb patates Llom arrebossat amb tomàquet i blat de moro Fruita del temps (1,3,15) Proposta de sopar: Sopa de pasta + Orada amb verdures	Mongetes estofades amb bledes Truita francesa amb enciam i formatge Fruita del temps (3,7) Proposta de sopar: Verdures rostides + Carn brasa	Patates a la riojana Bacallà al forn amb enciam i olives Làctic (4,7,15) Proposta de sopar: Truita paisana	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps (15) Proposta de sopar: Albergínia farcida amb soja text	
Setmana 26 - 30 	Arròs saltat amb carbassó, pebrot i xampinyons Rap amb salsa verda Fruita del temps (1,4) Proposta de sopar: Verdures en tempura + Formatge arrebossat	Trinxat de col i patata Estofat de gall dindi amb pastanaga Fruita del temps (15) Proposta de sopar: Cus cus verdures + Bacallà a la llauana	Lleties estofades Truita francesa amb enciam i pernil dolç Làctic (3,7,15) Proposta de sopar: Minestra de verdures + Bistec de vedella	Fideus a la cassola de verdures Croquetes casolanes amb enciam i olives Fruita del temps (1,3,6,7,8,12,15) Proposta de sopar: Amanida de patates amb tonyina	

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'ous
- (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.

