

MENÚ

SETEMBRE

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 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

Benvinguts al nou curs escolar !



Setmana 5 - 9

Macarrons amb tomàquet i orenga
Trita francesa amb enciam
Fruita del temps (1,3)

Amanida de patates amb blat de moro, tomàquet i pastanaga
Seità amb xampinyons
Fruita del temps (1,6)

Cigrons amb tomàquet
Trita de carbassó amb pastanaga i blat de moro
Fruita del temps (3)

Patates saltades amb espinacs a l'allet
Tofu especiat
Làctic (6,7)

Arròs amb verdures
Llenties amb oli i orenga
Fruita del temps

Setmana 12 - 16

Ensaladilla russa (s/tonyina)
Trita francesa
Fruita del temps (3)

Bròquil amb patata
Seità amb pèsols
Fruita del temps (1,6)

Amanida de lletlies amb tomàquet, pebrot i ceba
Trita de patates amb enciam i pastanaga
Fruita del temps (3)

Arròs amb tomàquet
Nuggets vegetals amb tomàquet
Làctic (6,7)

Espirals al pesto d'alfàbrega
Daus de tofu especiat, saltats amb ceba
caramel·litzada
Fruita del temps (1,6,7,8)

Setmana 19 - 23

Espaguetis amb formatge
Trita francesa amb enciam i pastanaga
Fruita del temps (1,3,7)

Mongeta tendra amb patates
Tofu marinat amb tomàquet i blat de moro
Fruita del temps (6)

Mongetes estofades amb bledes
Trita francesa amb enciam i formatge
Fruita del temps (3,7)

Patates amb verdures
Llenties amb arròs
Làctic (7)

Amanida d'arròs amb blat de moro, tomàquet i pastanaga
Seità al forn amb patates fregides
Fruita del temps (1,6)

Setmana 26 - 30

FESTIU

Arròs saltat amb carbassó, pebrot i xampinyons
Trita francesa
Fruita del temps (3)

Trinxat de col i patata (no porc)
Cigrons amb cus cus
Fruita del temps (1)

Llenties estofades (s/carn)
Trita francesa amb enciam
Làctic (3,7)

Fideus a la cassola de verdures
Nuggets vegetals amb enciam
Fruita del temps (1,6)

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.

