

# MENÚ

GENER  
\*Sense fruits secs\*

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 alt oleic. Els làctics son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postre làctic dolç per als grans

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana  
2 – 6



Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:  
Kcal: 450Kcal – 600Kcal  
HC: 40g - 64g  
Prot: 15g-20g  
Lip: 22g- 35g

Setmana  
9 – 13

Patates a la riojana  
Lluç al forn amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada (4,15)

Bròquil amb patates  
Fricandó de vedella  
Fruita de temporada (1,15)

Cigrons estofats  
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporada (3)

Brou d'au amb fideus  
Pollastre al forn amb xampinyons  
Làctic (1,7,9,15)

Arròs amb sofregit de tomàquet casolà  
Bacallà amb enciam i olives  
Fruita de temporada (4)

Setmana  
16 – 20

Llenties amb pastanaga  
Nuggets vegetals amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada (6)

Verdura tricolor amb patates  
Daus de gall dindi saltejats amb ceba caramel·litzada  
Fruita de temporada (15)

Arròs caldós amb verdures  
Rap a la marinera  
Fruita de temporada (1,4)

Mongeta tendra amb patates  
Llom adobat amb enciam i blat de moro  
Làctic (7,15)

Espirals amb alfàbrega  
Trita a la francesa amb enciam i pernil dolç  
Fruita de temporada (1,3,15)

Setmana  
23 – 27

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil)  
Bacallà amb pistó  
Fruita de temporada (4,15)

Mongetes estofades amb carbassa  
Trita de patates amb enciam i olives  
Fruita de temporada (3)

Patates amb espinacs  
Estofat de vedella amb pèsols  
Fruita de temporada (15)

Macarrons a la napolitana  
Lluç al forn amb enciam i pastanaga  
Làctic (1,4,7)

Sopa de verdures amb pistons  
Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada (1,6,9)

Setmana  
30 – 31

Pasta amb carbassó i pastanaga  
Lluç amb salsa verda  
Fruita de temporada (1,4)

Trinxat de la Cerdanya  
Llom amb formatge  
Fruita de temporada (7,15)



## 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) Cacaquets i productes a base de cacaquets
- (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.

