

MENÚ

GENER
Vegetària

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 estofades amb verdures
Trita francesa amb tomàquet amanit
Fruita de temporada (3)

Bròquil amb patates
Seità
Fruita de temporada (1,6)

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

Brou vegetal amb fideus
Mongetes blanques amb pisto
Làctic (1,7,9)

Arròs amb sofregit de tomàquet casolà
Tofu amb enciam i olives
Fruita de temporada (6)

Setmana
16 – 20

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

Verdura tricolor amb patates
Daus de seità amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada (6)

Arròs caldós amb verdures
Trita francesa
Fruita de temporada (3)

Mongeta tendra amb patates
Tofu adobat amb enciam i blat de moro
Làctic (6,7)

Espirals al pesto
Trita a la francesa amb enciam
Fruita de temporada (1,3,7,8)

Setmana
23 – 27

Arròs amb verdures
Seità amb pistó
Fruita de temporada (1,6)

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

Patates amb espinacs
Tofu marinat amb pèsols
Fruita de temporada (6)

Macarrons a la napolitana
Trita francesa amb enciam i pastanaga
Làctic (1,3,7)

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
Trita francesa
Fruita de temporada (1,3)

Trinxat de la Cerdanya (s/carn)
Seità
Fruita de temporada (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.

