

MENÚ

GENER

SETMANAL

Yummy!

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 són 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 aquests 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)

Proposta de sopars: Arròs amb verdures i conill

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

Proposta de sopars: Sopa d'arròs + Llenguado amb verdures

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

Proposta de sopars: Verdures saltejades amb patata i gall dindi

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

Proposta de sopars: Panatxé de verdures + Truita de formatge

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

Proposta de sopars: Wok de pasta amb hortalisses i mongetes seques

Setmana
16 – 20

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

Proposta de sopars: Rissoto d'espàrrecs i gambetes

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

Proposta de sopars: Cus cus de verdures i ou

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

Proposta de sopars: Crema de pastanaga + Pollastre rostit

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

Proposta de sopars: Wrap vegetal amb d'hummus de cigró

Espirals al pesto
Truita a la francesa amb enciam i pernil dolç
Fruita de temporada (1,3,7,8,15)

Proposta de sopars: Amanida + Vedella arrebossada

Setmana
23 – 27

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

Proposta de sopars: Sopa Juliana amb fideus + Llom planxa

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

Proposta de sopars: Panatxé de verdures + Sipsa amb patates

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

Proposta de sopars: Arròs pilaf + Truita de calçots

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

Proposta de sopars: Crema de xampinyons + Carn magra a l'allet

Sopa de verdures amb pistons
Croquetes de cuit casolanes amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada (1,3,6,7,8,12,15)

Proposta de sopars: Amanida de llenties amb quinoa

Setmana
30 – 31

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

Proposta de sopars: Crema de llegums + Gall dindi a la farigola

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

Proposta de sopars: Tomàquets farcits d'arròs o soja texturitzada



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.

