

MENÚ SETMANAL

SETEMBRE



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

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40g - 64g

Prot: 15g-20g

Lip: 22g- 35g



Setmana
6-8



Arròs amb tomàquet
Calamars a la romana
amb enciam i olives
Fruita del temps
(1,3,14)

Proposta sopar: Vichyssoise +
Conill al forn

Mongeta tendra amb
patata
Estofat de gall dindi
Làctic (7,15)

Proposta sopar: Arròs amb verdures
i tonyina

Amanida de llenties amb
tomàquet, pebrot, ceba i olives
Trita de patates amb enciam i
blat de moro
Fruita del temps (3)

Proposta sopar: Amanida + Aletes de
pollastre amb patates fregides

Setmana
11 – 15

DIADA DE
CATALUNYA

Arròs a la cassola de verdures
Lluç arrebossat amb enciam
i pastanaga
Fruita del temps (1,3,4,7,8)
Proposta sopar: Amanida d'arròs +
Bistec

Patates a la riojana
Llom adobat amb
enciam i tomàquet
Fruita del temps (15)
Proposta sopar: Col amb patata +
Bacallà amb all i oli gratinat

Espirals al pesto
Trita francesa amb
enciam i pernil dolç
Làctic (1,3,7,8,15)

Proposta sopar: Pasta amb verdures
i daus de gall dindi

Cigrons estofats
Pollastre al forn amb
patates fregides
Fruita del temps (15)

Proposta sopar: Crema de llegums +
Trita paisana

Setmana
18 – 22

Llenties estofades
Nuggets vegetals amb
tomàquet i olives
Fruita del temps (6)
Proposta sopar: Arròs a la cassola
de verdures i peix

Bròquil amb patates
Daus de gall dindi especiats
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps (15)
Proposta sopar: Cigrons saltats +
Remenat de xampinyons

Amanida d'arròs amb blat
de moro, olives,
tomàquet i pastanaga
Rap a la marinera
Fruita del temps (1,4)
Proposta sopar: Gaspatxo +
Pollastre al forn amb patata caliu

Ensaladilla
Fricandó de vedella
Làctic (1,3,4,7,15)
Proposta sopar: Cus cus amb
verdures i heura

Macarrons napolitana
Trita de carbassó amb
enciam i pastanaga
Fruita del temps (1,3)
Proposta sopar: Amanida + Wrap

Setmana
25 -29

LA MERCÈ

Arròs tres delícies (pastanaga,
pèsols i pernil)
Bacallà arrebossat amb enciam i
olives
Fruita del temps (1,3,4,15)
Proposta sopar: Minestra de verdures +
Llom adobat

Amanida de patates amb blat
de moro, olives, tomàquet i
pastanaga)
Pollastre al forn amb
xampinyons
Fruita del temps (15)
Proposta sopar: Sopa d'arròs +
Llenguado

Fideuà de peix
Trita francesa amb
enciam i formatge
Làctic (1,3,4,7,14)
Proposta sopar: Crema + Broqueta
gall dindi

Cigrons estofats amb
pastanaga
Croquetes de rostit casolanes
amb enciam i olives
Fruita del temps
(1,3,6,7,8,12,15)
Proposta sopar: Piza al gust

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) Anhídrid 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.

