

MENÜ

SETEMBRE No peix no marisc

SETMANAL



Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt els aliments i/o proceds 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 postra làctic dolç per als grans

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40g - 64g

Prot: 15g-20g

Lip: 22g- 35g



Setmana
6-8



Arròs amb tomàquet
Pollastre amb enciam
Fruita del temps
(1,3,15)

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

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

Setmana
11 – 15

DIADA DE
CATALUNYA

Arròs a la cassola de verdures
Gall dindi amb enciam i
pastanaga
Fruita del temps (15)

Patates a la riojana
Llom adobat amb
enciam i tomàquet
Fruita del temps (15)

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

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

Setmana
18 – 22

Lleties estofades
Nuggets vegetals amb
tomàquet
Fruita del temps (6)

Bròquil amb patates
Daus de gall dindi especiats
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps (15)

Amanida d'arròs amb blat
de moro, tomàquet i
pastanaga
Trita francesa
Fruita del temps (3)

Ensaladilla sense peix
Fricandó de vedella
Làctic (1,3,7,15)

Macarrons napolitana
Trita de carbassó amb
enciam i pastanaga
Fruita del temps (1,3)

Setmana
25 -29

LA MERCÈ

Arròs tres delícies (pastanaga,
pèsols i pernil)
Gall dindi amb enciam
Fruita del temps (15)

Amanida de patates amb blat
de moro, tomàquet i
pastanaga)
Pollastre al forn amb
xampinyons
Fruita del temps (15)

Fideuà de verdures
Trita francesa amb
enciam i formatge
Làctic (1,3,7)

Cigrons estofats amb
pastanaga
Nuggets vegetals amb
enciam
Fruita del temps (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.

