

MENÚ

SETEMBRE VEGETARIÀ

SETMANAL



Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint 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 són 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 aquests paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40g - 64g

Prot: 15g-20g

Lip: 22g- 35g

Setmana
6-8



Arròs amb tomàquet
Trita francesa amb
enciam
Fruita del temps (3)

Mongeta tendra amb
patata
Seità
Làctic (1,6,7)

Amanida de llenties 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
Trita francesa amb enciam
i pastanaga
Fruita del temps (3)

Patates amb verdures
Llenties amb arròs
Fruita del temps

Espirals al pesto
Trita francesa amb
enciam
Làctic (1,3,7,8)

Cigrons estofats (no carn)
Tofu adobat amb patates
fregides
Fruita del temps (6)

Setmana
18 – 22

Llenties estofades (no
carn)
Nuggets vegetals amb
tomàquet
Fruita del temps (6)

Bròquil amb patates
Daus de tofu especiats amb
enciam i blat de moro
Fruita del temps (6)

Amanida d'arròs amb blat
de moro, tomàquet i
pastanaga
Cigrons amb tomàquet
Fruita del temps

Ensaladilla sense peix
Seità
Làctic (1,6,7)

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

Setmana
25 -29

LA MERCÈ

Arròs amb pastanaga i
carbassó
Trita francesa amb enciam
Fruita del temps (3)

Amanida de patates amb
blat de moro, tomàquet i
pastanaga
Seità amb xampinyons
Fruita del temps (1,6)

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, macadamies 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.

