

Yummy!

MENÚ DESEMBRE SETMANAL

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

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'ous (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.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1				Mongeta tendra amb patata Vedella amb salsa Fruita del temps	
Setmana 4 - 8	Arròs amb sofregit de tomàquet natural Trita francesa amb enciam i formatge Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps			
Setmana 11 - 15	Fideus a la cassola de verdures Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps	Verdura tricolor amb patata Llom amb formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Mongetes estofades amb carbassa Lluç al forn amb ceba Fruita del temps	Arròs amb verdures i tomàquet Trita de patates amb enciam i pastanaga Làctic	Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps
Setmana 18 - 20	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	Cigrons a la bolonyesa Bacallà arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita del temps	MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal amb galets Pollastre rostit amb patates i prunes Torróns Nadalencs (1,3,5,7,8,9,12,15)		
		Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g - 35g			

