

Yummy!

MENÚ SETMANAL

DESEMBRE VEGETARIÀ

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 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

Setmana
1



Mongeta tendra amb patata
Llenties amb arròs
Fruita del temps

Setmana
4 - 8

Arròs amb sofregit de
tomàquet natural
Trita francesa amb enciam i
formatge
Fruita del temps (3,7)

Brou vegetal amb fideus
Seità amb xampinyons
Fruita del temps (1,6,9)

Setmana
11 - 15

Fideus a la cassola de
verdures
Nuggets vegetals amb
enciam i tomàquet amanit
Fruita del temps (1,6)

Verdura tricolor amb patata
Trita francesa amb enciam i
blat de moro
Fruita del temps (3)

Mongetes estofades amb
carbassa
Seità amb ceba
Fruita del temps (1,6)

Arròs amb verdures i
tomàquet
Trita de patates amb
enciam i pastanaga
Làctic (3,7)

Bròquil amb patata
Llenties amb arròs
Fruita del temps

Setmana
18 - 20

Arròs amb xampinyons
Trita de carbassó amb
enciam i olives
Fruita del temps (3)

Cigrons amb tomàquet
Tofu adobat amb enciam i
pastanaga
Fruita del temps (6)

MENÚ DE NADAL
Sopa vegetal de Nadal amb
galets
Seità amb patates i prunes
Torrans Nadalencs
(1,3,5,6,7,8,9,12)



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

Kcal: 450Kcal - 600Kcal
HC: 40g - 64g
Prot: 15g-20g
Lip: 22g - 35g

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.

