

MENÚ ABRIL SETMANAL

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o processos 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	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 2 - 5	DILLUNS PASQUA	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Trita de patates amb enciam i formatge Fruita del temps (3,7) Proposta de sopar: Gall dindi amb verdures i quinoa	Llenties amb verdures Bacallà amb samfaina Fruita del temps (4) Proposta de sopar: Pasta amb ou i verdures gratinats	Mongeta tendra amb patata Fricandó de vedella amb pèsols Làctic (1,7,15) Proposta de sopar: Crema llegums + Salmó a la taronja	Sopa de fideus Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps (1,9,15) Proposta de sopar: Escalivada + Hummus amb bastonets
Setmana 8 - 12	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Nuggets vegetals amb enciam i olives Fruita del temps (6,15) Proposta de sopars: Pollastre i verdures amb patata	Verdura tricolor amb patata <i>Crema de carbassó (E1)</i> Gall dindi estofat amb pastanaga Plàtan (15) Proposta de sopar: Llegums saltades + Llenguado forn	Espirals amb verdures i sofregit de tomàquet Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps (1,3) Proposta de sopar: Verdura amb patata + Bistec	Bròquil amb patata Llom amb formatge Làctic (7,15) Proposta de sopar: Arròs amb verdures al forn i cigrons	Mongetes estofades Gallineta arrebossada amb enciam i tomàquet Fruita del temps (1,4) Proposta de sopar: Amanida + Trita de patates
Setmana 15 - 19	Macarrons amb tomàquet i formatge rallat Trita francesa amb enciam i pernil dolç Fruita del temps (1,3,7,15) Proposta de sopar: Crema + Mandonguilles vegetals	Cigrons estofats Salmó al forn amb enciam i olives Fruita del temps (4) Sopars: Arròs pilaf. + Gall dindi amb amanida	Col amb patata Botifarra amb seques Fruita del temps (12,15) Proposta de sopar: Cus cus amb verdures i ou	Paella de verdures Gall de Sant Pere arrebossat amb enciam i tomàquet Làctic (1,4,7) Proposta de sopar: Verdura vapor + Vedella	Sopa vegetal de pistons Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps (1,9,15) Proposta de sopar: Burrito de fessols amb guacamole i tonyina
Setmana 22 - 26	Llenties estofades Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps (3) Sopars: Crema + Llom	MENÚ SANT JORDI Sopa de lletres Llibrets de llom amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,3,6,7,15) Proposta de sopar: Pèsols + Trita verdures	Crema de verdures Rap amb tomàquet Fruita del temps (4) Proposta de sopar: Pasta + Hamburguesa de conill amb amanida	Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Pollastre rostit amb ceba i poma Làctic (1,6,7,15) Proposta de sopar: Amanida + Sipsa amb all i julivert	Espirals al pesto Lluç al forn amb llimona amb enciam i tomàquet Fruita del temps (1,4,7,8) Proposta de sopar: Verdures tempura + Hummus
Setmana 29 - 30	Arròs a la cassola Gall dindi amb tomàquet casolà Fruita del temps (15) Proposta de sopar: Crema + Hamburguesa llegums	Cigrons a la riojana Bacallà amb all i julivert amb enciam i olives Fruita del temps (4,6,15) Proposta de sopar: Pizza al gust	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 550Kcal - 700Kcal 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 (inclou 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.

