

# MENÚ ABRIL NO OU 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 son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 2 - 5</b>	<b>DILLUNS PASQUA</b>	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Gall dindi amb enciam Fruita del temps (15)	Llenties amb verdures Bacallà amb samfaina Fruita del temps (4)	Mongeta tendra amb patata Fricandó de vedella amb pèsols Làctic (1,7,15)	Sopa de pasta (s/ou) Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps (9,15)
<b>Setmana 8 - 12</b>	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Nuggets vegetals amb enciam i olives Fruita del temps (6,15)	Verdura tricolor amb patata <b>Crema de carbassó (E)</b> Gall dindi estofat amb pastanaga Plàtan (15)	Espirals (s/ou) amb verdures i sofregit de tomàquet Peix al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps (4)	Bròquil amb patata Llom amb formatge Làctic (7,15)	Mongetes estofades Gallineta arrebossada amb enciam i tomàquet Fruita del temps (1,4)
<b>Setmana 15 - 19</b>	Macarrons (s/ou) amb tomàquet Gall dindi amb enciam Fruita del temps (15)	Cigrons estofats Salmó al forn amb enciam i olives Fruita del temps (4)	Col amb patata Botifarra amb seques Fruita del temps (12,15)	Paella de verdures Gall de Sant Pere arrebossat amb enciam i tomàquet Làctic (1,4,7)	Sopa vegetal de pistons (s/ou) Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps (9,15)
<b>Setmana 22 - 26</b>	Llenties estofades Gall dindi amb enciam i pastanaga Fruita del temps (15)	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (s/ou) Llom amb amanida Fruita del temps (15)	Crema de verdures Rap amb tomàquet Fruita del temps (4)	Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Pollastre rostit amb ceba i poma Làctic (1,6,7,15)	Espirals (s/ou) amb alfàbrega Luç al forn amb llimona amb amanida Fruita del temps (4)
<b>Setmana 29 - 30</b>	Arròs a la cassola Gall dindi amb tomàquet casolà Fruita del temps (15)	Cigrons a la riojana Bacallà amb all i julivert amb enciam i olives Fruita del temps (4,6,15)	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:                      Kcal: 550Kcal – 700Kcal                      HC: 40g - 64g                      Prot: 15g-20g                      Lip: 22g- 35g</p>		

## 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.

