

MENÚ ABRIL Vegetarià

SETMANAL

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés 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 postre 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)	Llenties amb verduretes Seità amb samfaina Fruita del temps (1,6)	Mongeta tendra amb patata Trita francesa amb amanida Làctic (3,7)	Sopa vegetal de fideus Cigrons amb xampinyons Fruita del temps (1,9)
Setmana 8 - 12	Arròs amb verdures Nuggets vegetals amb enciam i olives Fruita del temps (6)	Verdura tricolor amb patata <i>Crema de carbassó (EI)</i> Llenties amb arròs Plàtan	Espirals amb verduretes i sofregit de tomàquet Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps (1,3)	Bròquil amb patata Tofu adobat Làctic (6,7)	Mongetes estofades Trita francesa amb enciam i tomàquet Fruita del temps (3)
Setmana 15 - 19	Macarrons amb tomàquet i formatge rallat Trita francesa amb enciam Fruita del temps (1,3,7)	Cigrons estofats Tofu marinat amb enciam i olives Fruita del temps (6)	Col amb patata Mongetes seques amb all i julivert Fruita del temps	Paella de verdures Trita francesa amb enciam i tomàquet Làctic (3,7)	Sopa vegetal de pistons Seità a l'allet amb patates fregides Fruita del temps (1,6,9)
Setmana 22 - 26	Llenties estofades Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps (3)	MENÚ SANT JORDI Sopa vegetal de lletres Tofu adobat amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,6,9)	Crema de verdures Cigrons amb tomàquet Fruita del temps	Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Seità amb ceba i poma Làctic (1,6,7)	Espirals al pesto Trita francesa amb enciam i tomàquet Fruita del temps (1,3,7,8)
Setmana 29 - 30	Arròs a la cassola Seità amb tomàquet casolà Fruita del temps (1,6)	Cigrons estofats Trita francesa amb enciam i olives Fruita del temps (3)	<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·lucscs i productes a base de mol·lucscs (15) Carn i derivats càrnics.

