

MENÚ MAIG 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 1 - 3	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 550Kcal – 700Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g		DIA DEL TREBALLADOR	Patates estofades amb verdures Llom adobat amb tomàquet i pastanaga Làctic (7,15) Proposta de sopar: Cassoleta d'arròs amb verdures i cigrons	Macarrons amb oli, orenga i formatge ratllat Trita de patates amb enciam Fruita del temps (1,3,7) Proposta de sopar: Amanida + Aletes de pollastre
Setmana 6 – 10	Llenties estofades Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita del temps (6) Proposta de sopar: Amanida d'arròs tropical amb pollastre	Brou d'au amb pistons Luç al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,4,9,15) Proposta de sopar: Verdura rostida + Llom amb patata forn	Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps (15) Proposta de sopar: Crema de llegums + Ous remenats	Arròs amb verdures Trita de carbassó amb enciam i olives Làctic (3,7) Proposta de sopar: Amanida de lentilles amb quinoa	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Fruita del temps (15) Proposta de sopar: Espaguetis amb pebrot de tres colors i tonyina
Setmana 13 – 17	Amanida de pasta, blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Gall dindi amb salseta Fruita del temps (1,15) Proposta de sopar: Bròquil cruixent + Peix amb llimona	Arròs amb tomàquet Trita francesa amb enciam i pernil dolç Fruita del temps (3,15) Proposta de sopar: Vichyssoise + Cuixa de pollastre	Verdura tricolor amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita del temps (6,12,15) Proposta de sopar: Galets amb olivada + Trita paisana	Mongetes estofades Salmó amb enciam i pastanaga Làctic (4,7) Proposta de sopar: Amanida + Tacos al pastor	FESTIU PÀLCAM
Setmana 20 – 24	2a PASQUA	Espirals al pesto Trita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita del temps (1,3,7,8) Proposta de sopar: Carpaccio de carbassó amb tomàquet confitat + Broqueta gall dindi	Bròquil amb patata Llom amb formatge Fruita del temps (7,15) Proposta de sopar: Crema de marisc + Trita d'espínacs amb amanida	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Gall de Sant Pere arrebossat amb enciam i olives Làctic (1,4,7,15) Proposta de sopar: Amanida de tomàquet i tàperes + Hamburguesa de quinoa	Empedrat de cigrons amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps (15) Proposta de sopar: Arròs Thai amb hortalisses i peix especiat
Setmana 27 – 31	Amanida d'arròs, blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Trita de patates amb enciam Fruita del temps (3) Proposta de sopar: Cigrons amb verdures i gall dindi al curri	Mongeta tendra amb patata Luç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,4) Proposta de sopar: Amanida de pasta amb ou i alvocat	Llenties estofades Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada Fruita del temps (15) Proposta de sopar: Arròs pilaf + Spia amb all i julivert amb amanida	Macarrons amb tomàquet i orenga Bacallà amb enciam i olives Làctic (1,4,7) Proposta de sopar: Crema + Pollastre al forn	Ensaladilla russa Crema de verdures (Ei) Croquetes de rostit amb enciam i pastanaga Fruita del temps (1,3,4,6,7,8,15) Proposta de sopar: Tabulé vegà

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.

