

MENÚ

MAIG Vegetarià

Yummy!

SETMANAL

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 postra 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 Tofu adobat amb tomàquet i pastanaga Làctic (6,7)	Macarrons amb oli, orenga i formatge ratllat Trita de patates amb enciam Fruita del temps (1,3,7)
Setmana 6 - 10	Llenties estofades Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita del temps (6)	Brou vegetal amb pistons Trita francesa amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,3,9)	Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Cigrons estofats Fruita del temps	Arròs amb verdures Trita de carbassó amb enciam i olives Làctic (3,7)	Mongeta tendra amb patata Seità Fruita del temps (1,6)
Setmana 13 - 17	Amanida de pasta, blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Tofu amb salseta Fruita del temps (1,6)	Arròs amb tomàquet Trita francesa amb enciam Fruita del temps (3)	Verdura tricolor amb patata Nuggets vegetals amb enciam i blat de moro Fruita del temps (6)	Mongetes estofades Trita francesa amb enciam i pastanaga Làctic (3,7)	FESTIU PÀLCAM
Setmana 20 - 24	2a PASQUA	Espirals al pesto Trita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita del temps (1,3,7,8)	Bròquil amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	Arròs amb pastanaga i pèsols Trita francesa amb enciam i olives Làctic (3,7)	Empedrat de cigrons amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Seità amb patates fregides Fruita del temps (1,6)
Setmana 27 - 31	Amanida d'arròs, blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Trita de patates amb enciam Fruita del temps (3)	Mongeta tendra amb patata Seità amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,6)	Llenties estofades Daus de tofu amb ceba caramel·litzada Fruita del temps (6)	Macarrons amb tomàquet i orenga Trita francesa amb enciam i olives Làctic (1,3,7)	Crema de verdures Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga Fruita del temps (6)

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.

