


Yummy!

MENÚ OCTUBRE 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	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 2	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g</p>				
Setmana 5 - 9	<p>Arròs integral amb tomàquet Bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada (4)</p> <p>Proposta sopar: Crema de verdures + Conill al forn</p>	<p>Llenties estofades Truita a la francesa amb enciam. Fruita de temporada (3)</p> <p>Proposta sopar: Timbal de verdures + Llobarro amb patata</p>	<p>Patates estofades amb verdures Daus de gall d'indi especiats saltejats amb ceba Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Wrap vegetal amb advocat i tofu</p>	<p>Crema de verdures Mongetes estofades Fruita de temporada</p> <p>Proposta sopar: Remenat d'espàrrecs amb pa integral amb tomàquet</p>	<p>Mongeta tendre amb patata saltades amb all i julivert Vedella estofada Làctic (7,15)</p> <p>Proposta de sopar: Salmó a la taronja amb verduteres i arròs</p>
Setmana 12 - 16		<p>Espaguetis integrals amb formatge Lluc amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4,7)</p> <p>Proposta sopar: Verduteres saltejades amb pernil + Pollastre amb patates</p>	<p>Llenties estofades amb verdures Truita a la francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7)</p> <p>Proposta sopar: Amanida d'arròs amb tonyina</p>	<p>Mongeta tendre amb patata Vedella amb enciam i olives Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Crep de pernil dolç amb formatge i xampinyons</p>	<p>Paella de verdures Pollastre rostit Làctic (1,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Brou vegetal amb cús cús + Hamburguesa vegana</p>
Setmana 19 - 23	<p>Espirals amb xampinyons i salsa de tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)</p> <p>Proposta de sopar: Consomé de verdures amb crostons + Croquetes de pernil</p>	<p>Crema de verdures Cigrons guisats amb bacallà i espinacs Fruita de temporada (3,6,4)</p> <p>Proposta de sopar: Verduteres saltejades amb arròs i pollastre</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet, coliflor i orenga Pollastre amb llimona Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de pasta integral + Ous farcits de tonyina</p>	<p>Sopa de verdures amb fideus Hamburguesa de vedella amb formatge i tomàquet amanit Fruita de temporada (1,6,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Sopa de galets + Truita de carbassó</p>	<p>Mongetes estofades Truita francesa amb enciam Làctic (3,7)</p> <p>Proposta de sopar: Timbal de verdures + Bistec amb patates fregides</p>
Setmana 26 - 30	<p>Brou de peix amb fideus Lluc al forn amb pistó Fruita de temporada (1,4)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de quinua + Hummus amb bastonets</p>	<p>Llenties estofades Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,4)</p> <p>Proposta sopar: Brou d'au amb fideus + Pollastre amb xampinyons</p>	<p>Crema de verdures Vedella estofada Fruita de temporada (1,15)</p> <p>Proposta sopar: Estofat de sípia amb arròs i verduteres</p>	<p>Macarrons integral gratinats Pèsols saltejats amb ceba Fruita de temporada (1,3,7)</p> <p>Proposta sopar: Minestra de verdures amb tonyina i patata</p>	<p>Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam i olives Làctic (7,15)</p> <p>Proposta sopar: Minestra de verdures amb tonyina i patata</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 (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.

