

# MENÚ SETMANAL

GENER INICI



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.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1 - 4</b>			<p>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal</p> <p>HC: 40% - 64%</p> <p>Prot: 15%-20%</p> <p>Lip: 22%- 35%</p>		
<b>Setmana 7 - 11</b>		<p>Arròs amb carbassó i ceba Lluç Fruita de temporada (4)</p>	<p>Mongeta verda amb patata Vedella Fruita de temporada (15)</p>	<p>Arròs amb carbassa i ceba Gall d'indi Fruita de temporada(15)</p>	<p>Pastanaga amb carbassa i patata Pollastre Fruita de temporada(15)</p>
<b>Setmana 14 - 18</b>	<p>Mongeta verda amb ceba i patata Bacallà Fruita de temporada (4)</p>	<p>Crema de verdures Vedella Fruita de temporada (15)</p>	<p>Carbassó amb ceba i patata Gall d'indi Fruita de temporada (15)</p>	<p>Pastanaga amb ceba i patata Lluç Fruita de temporada (4)</p>	<p>Arròs amb carbassó Pollastre Fruita de temporada(15)</p>
<b>Setmana 21 - 25</b>	<p>Arròs amb carbassó i ceba Rap Fruita de temporada (4)</p>	<p>Arròs amb pastanaga Gall d'indi Fruita de temporada (15)</p>	<p>Mongeta verda amb patata Vedella Fruita de temporada (15)</p>	<p>Crema de verdures Pollastre Fruita de temporada (15)</p>	<p>Arròs amb carbassa Bacallà Fruita de temporada (4)</p>
<b>Setmana 28 - 31</b>	<p>Mongeta verda amb patata Lluç Fruita de temporada (4)</p>	<p>Crema de verdures Pollastre Fruita de temporada (15)</p>	<p>Pastanaga amb ceba i patata Gall d'indi Fruita de temporada (15)</p>	<p>Arròs amb carbassó i ceba Rap Fruita de temporada (4)</p>	

## AL·LÈRGERS

- (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 SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

