

MENÚ

GENER INICI
Sense bledes, espinacs i peix



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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
1 - 4



Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40% - 64%

Prot: 15%-20%

Lip: 22%- 35%

Setmana
7 - 11



Arròs
amb carbassó i ceba
Pollastre
Fruita de temporada
(15)

Mongeta verda
amb patata
Vedella
Fruita de temporada
(15)

Arròs
amb carbassa i ceba
Gall d'indi
Fruita de temporada(15)

Pastanaga
amb carbassa i patata
Pollastre
Fruita de temporada(15)

Setmana
14 - 18

Mongeta verda
amb ceba i patata
Pollastre
Fruita de temporada
(15)

Crema de verdures
Vedella
Fruita de temporada
(15)

Carbassó
amb ceba i patata
Gall d'indi
Fruita de temporada
(15)

Pastanaga
amb ceba i patata
Vedella
Fruita de temporada
(15)

Arròs amb carbassó
Pollastre
Fruita de temporada(15)

Setmana
21 - 25

Arròs
amb carbassó i ceba
Vedella
Fruita de temporada
(15)

Arròs amb pastanaga
Gall d'indi
Fruita de temporada
(15)

Mongeta verda
amb patata
Vedella
Fruita de temporada (15)

Crema de verdures
Pollastre
Fruita de temporada
(15)

Arròs amb carbassa
Gall d'indi
Fruita de temporada
(15)

Setmana
28 - 31

Mongeta verda
amb patata
Vedella
Fruita de temporada
(15)

Crema de verdures
Pollastre
Fruita de temporada
(15)

Pastanaga
amb ceba i patata
Gall d'indi
Fruita de temporada (15)

Arròs
amb carbassó i ceba
Pollastre
Fruita de temporada (15)



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 SO₂ (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

