

MENÚ NOVEMBRE INICI

SETMANAL

Yummy!



DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
1 - 2

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 temporada.

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

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40% - 64%

Prot: 15%-20%

Lip: 22%- 35%

TOTS
SANTS



Setmana
5 - 9

Arròs amb carbassó i ceba
Bacallà
Fruita de temporada (4)

Crema de verdures
Vedella
Fruita de temporada (15)

Carbassa amb ceba i patata
Pollastre
Fruita de temporada(15)

Mongeta verda amb patata
Lluç
Fruita de temporada (4)

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

Setmana
12 - 16

Pastanaga amb ceba i patata
Lluç
Fruita de temporada (4)

Mongeta verda amb patata
Gall d'indi
Fruita de temporada (15)

Crema de verdures
Vedella
Fruita de temporada (15)

Arròs amb carbassó
Bacallà
Fruita de temporada (4)

Patata amb carbassa i ceba
Pollastre
Fruita de temporada(15)

Setmana
19 - 23

Arròs amb carbassó i ceba
Lluç.
Fruita de temporada (4)

Mongeta verda amb patata
Pollastre
Fruita de temporada (15)

Crema de verdures
Vedella
Fruita de temporada (15)

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

Pastanaga amb ceba i patata
Bacallà
Fruita de temporada(4)

Setmana
26 - 30

Mongeta verda amb patata
Bacallà
Fruita de temporada (4)

Crema de verdures
Gall d'indi
Fruita de temporada (15)

Pastanaga amb patata
Pollastre
Fruita de temporada (15)

Arròs amb carbassó
Lluç
Fruita de temporada(4)

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

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.

