








# MENÚ DESEMBRE SETMANAL

DESEMBRE



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. Tota la carn que es serveix té certificació de garantia HALAL.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1 – 4</b>		Mongetes blanques estofades Truitada de carbassó i ceba amb enciam Fruita de temporada (3) Proposta de sopar: Torrada amb escalivada i tonyina	Crema de verdures Vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15) Proposta de sopar: Arròs amb verdures i conill	Fideus a la cassola amb verdures Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (1,15) Proposta de sopar: Crema de verdures + Dues farcits	Mongeta tendre amb patata saltejada amb all Rap a la planxa amb enciam Làctic (4,7) Proposta de sopar: Crep de pollastre amb verdures i formatge
<b>Setmana 7 – 11</b>			Macarrons integrals gratinats Lluç amb samfaina Fruita de temporada (1,3,4,7) Proposta de sopar: Brou de carbassa i arròs + Bistec de vedella planxa	Verdura tricolor amb patata Vedella amb enciam Fruita de temporada (15) Proposta de sopar: Coca de recapte de verdures i tonyina	Cigrons especiats Truitada de patata amb tomàquet amanit Làctic (3,7) Proposta de sopar: Amanida de pasta + Croquetes de pernil
<b>Setmana 14 – 18</b>	Brou vegetal amb fideus Rap a la marinera amb patates panaderes Fruita de temporada (1,4,9) Proposta de sopar: Pèsols saltejats amb pernil + Hummus de remolatxa amb bastonets	Llenties estofades Truitada francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7) Proposta de sopar: Crema de porro + Llobarro a la sal	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (6,12,15) Proposta de sopar: Pasta amb tomàquet + Truitada d'alls tendres	Arròs integral amb tomàquet Daus de gall d'índi especiats saltejats amb xampinyons Fruita de temporada (15) Proposta de sopar: Espinacs saltejats amb tofu i patata	Espaguetis amb formatge Pollastre amb tomàquet amanit Làctic (1,7,15) Proposta de sopar: Piza de pernil i xampinyons
<b>Setmana 21 – 25</b>	Sopa de Nadal amb galets Pollastre rostit Fruita de temporada (1,9,15) Proposta de sopar: Amanida de quinoa amb advocat i heura				
<b>Setmana 28 – 31</b>					

Bones festes

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

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40g - 64g

Prot: 15g-20g

Lip: 22g- 35g

## 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 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.