

Yummy!

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal</p> <p>HC: 40% - 64%</p> <p>Prot: 15%-20%</p> <p>Lip: 22%- 35%</p>				
Setmana 03 – 07	<p>Arròs amb tomàquet Rap al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4)</p> <p>Proposta de sopar: Wrap integral vegetal amb ou i advocat</p>	<p>Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (6,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Llenguado amb espàrrecs verds i mill</p>	<p>Macarrons napolitana Bacallà al forn amb ceba Fruita de temporada (1,4)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de verdures + Truita de pernil</p>	<p>Brou vegetal amb pasta petita Pollastre rostit Fruita de temporada (1,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida verda + Orada amb patata</p>	<p>Llenties estofades Truita a la francesa amb enciam i formatge Làctic (3,7)</p> <p>Proposta de sopar: Pollastre al curri amb arròs i xampinyons</p>
Setmana 10 – 14	<p>Espaguetis amb formatge Bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4,7)</p> <p>Proposta de sopar: Caldo vegetal amb arròs + Gall d'indi</p>	<p>Cigrons estofats Truita francesa amb enciam Fruita de temporada (3)</p> <p>Proposta de sopar: Bledes amb patata + Llobarro</p>	<p>Mongeta tendre amb patata Vedella Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta de sopar: Tabulé de cuscus amb carbassó, pastanaga, ceba i heura</p>	<p>Paella de pollastre i verdures Gall d'indi estofat amb pastanaga Fruita de temporada (1,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de tomàquet amb crostons + Ullom amb formatge</p>	<p>Brou d'au amb fideus Luç al forn amb pistó Làctic (4,7,15)</p> <p>Proposta de sopar: Pa integral amb Remenat de verdures i gambetes</p>
Setmana 17 – 21	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Rap amb enciam i olives Fruita de temporada (4)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de carbassa + Gall d'indi</p>	<p>Bròquil amb patata i formatge gratinat Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada (1,6,7,8,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de quinoa amb tonyina</p>	<p>Brou de peix amb pasta Pollastre al forn Fruita de temporada (1,4,6,7,15)</p> <p>Proposta de sopar: Sopa de miso + Truita d'espínacs</p>	<p>Mongetes estofades Truita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada (13)</p> <p>Proposta de sopar: Hamburguesa de pollastre amb samfaina i patates fregides</p>	<p>Cuscus amb carbassó i ceba Luç al forn amb patata Làctic (1,4,7)</p> <p>Proposta de sopar: Arròs de conill amb carxofes</p>
Setmana 24 – 28	<p>FESTIU</p>	<p>Macarrons gratinats Bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,7)</p> <p>Proposta de sopar: Hamburguesa vegana amb hummus i amanida</p>	<p>Llenties estofades Pernilets de pollastre al forn Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de verdures + Ous d'urs gratinats</p>	<p>Crema de verdures Vedella Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de pasta integral amb tofu</p>	<p>Arròs a la cassola Truita a la francesa amb tomàquet amanit Làctic (3,7)</p> <p>Proposta de sopar: Pizza vegetal</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.

