

Yummy!

MENÚ GENER BASAL 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.

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.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 4	 <p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%</p>				
Setmana 7 - 11		<p>Arròs amb pollastre i verdures Lluç, acompanyat d'enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada (4)</p> <p>Sopar: Crema de verdures Gall d'indi a la planxa</p>	<p>Mongeta verda amb patata Vedella acompanyada d'enciam Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Amanida de pasta integral amb tonyina</p>	<p>Cigrons estofats amb arròs Truita francesa acompanyada de pastanaga crua i pernil en dolç Fruita de temporada(3)</p> <p>Sopar: Espàrrecs verds Llenguado amb patata</p>	<p>Fideuà Escalopa de pollastre amb verdures Iogurt (1,3,4,7,14,15)</p> <p>Sopar: Quinoa amb verdures i gambetes</p>
Setmana 14 - 18	<p>Macarrons al pesto Bacallà acompanyat enciam i pastanaga crua Fruita de temporada (1,4,7,8)</p> <p>Sopar: Bledes amb patata Hamburguesa de conill</p>	<p>Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (3,7,12,15)</p> <p>Sopar: Arròs integral amb xampinyons i tofu</p>	<p>Mongetes estofades Truita de patata amb verdures en tempura Fruita de temporada (3)</p> <p>Sopar: Crema de verdures Pit de pollastre planxa</p>	<p>Brou d'au amb pasta Medalló de lluç arrebossat amb pisto Fruita de temporada (1,3,4,15)</p> <p>Sopar: Pa integral amb truita de carbassó i amanida</p>	<p>Arròs amb tomàquet Pollastre rostit amb xampinyons Iogurt (7,15)</p> <p>Sopar: Patates estofades amb sípia Caldo vegetal</p>
Setmana 21 - 25	<p>Arròs tres delícies: blat de moro, pèsols i pernil dolç Rap acompanyat d'enciam i cogombre Fruita de temporada (4,15)</p> <p>Sopar: Caldo vegetal amb pasta integral Truita francesa</p>	<p>Lentils estofades amb pastanaga Hamburguesa de pollastre i verdures amb muntanyeta d'arròs Fruita de temporada (6,15)</p> <p>Sopar: Espinacs saltejats amb seitán i patata</p>	<p>Espirals amb verdures de temporada Vedella amb patates fregides i salsa de tomàquet Fruita de temporada (1,15)</p> <p>Sopar: Crema de verdures Salmó al forn</p>	<p>Crema de verdures Pollastre al forn amb samfaina Fruita de temporada (4,14,15)</p> <p>Sopar: Bistec a la planxa amb arròs integral i pebrots</p>	<p>Sopa d'arròs amb carbassa Bacallà arrebossat acompanyat amb pastanaga baby Iogurt (1,3,4,7,15)</p> <p>Sopar: Mongeta verda amb patata amb pernil</p>
Setmana 28 - 31	<p>Espaguetis amb tomàquet Lluç arrebossat acompanyat d'enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Sopar: Crema de verdures Gall d'indi planxa</p>	<p>Crema de verdures Truita de formatge amb pastanaga crua Fruita de temporada (3,7)</p> <p>Sopar: Pasta integral amb ceba i carbassó Orada al papillot</p>	<p>Brou vegetal amb pasta Pernillets de pollastre al forn amb patata Fruita de temporada (1,9,15)</p> <p>Sopar: Truita de carbassó i ceba amb pa integral a mb tomàquet + amanida</p>	<p>Paella de pollastre i carxofes Cuetes de rap a la marinera Fruita de temporada (4,14,15)</p> <p>Sopar: Pèsols amb pernil i patata</p>	

