

Yummy!

MENÚ SETMANAL

MAIG



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 sulfites 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 - 3	<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> <p><i>Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procediments 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...</i></p>		FESTA	<p>Pèsols amb patata Lluç amb tomàquet amanit Fruita de temporada (4)</p> <p>Sopar: Amanida de quinoa amb advocat i pollastre</p>	<p>Fideus a la cassola Trita a la francesa amb enciam Làctic (1,3,7,15)</p> <p>Sopar: Caldo vegetal amb arròs + llenguado</p>
Setmana 6 - 10	<p>Arròs amb xampinyons Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (4)</p> <p>Sopar: Hummus amb cruditats de verdures i crostons</p>	<p>Mongeta verda amb patata Vedella amb enciam Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Torrada integral amb truita d'espínacs</p>	<p>Macarrons napolitana Lluç amb verdures Fruita de temporada (1,4,12,15)</p> <p>Sopar: Crema de verdures + Pollastre planxa</p>	<p>Llenties estofades Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3)</p> <p>Sopar: Llobarro al forn amb mijo i pebrots</p>	<p>Crema de mongeta verda, pastanaga, carbassó, ceba i patata Pollastre a l'ast amb moniato. Làctic (7,15)</p> <p>Sopar: Entrepà integral d'advocat i formatge fresc</p>
Setmana 13 - 17	<p>Espaguetes amb formatge Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,15)</p> <p>Sopar: Bledes amb patata + Orada al forn</p>	<p>Crema de mongeta verda, pastanaga, carbassó, ceba i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Arròs amb pebrots i pollastre</p>	<p>Mongetes estofades Rap amb enciam Fruita de temporada (4)</p> <p>Sopar: Ous al plat amb pa amb tomàquet i amanida</p>	<p>Arròs amb tomàquet Trita francesa amb guarnició de formatge i enciam Fruita de temporada (3,7)</p> <p>Sopar: Gaspatxo amb crostons + Llom planxa</p>	<p>Brou vegetal amb pasta petita Vedella amb salsa de tomàquet Làctic (1,7,15)</p> <p>Sopar: Pizza vegetal</p>
Setmana 20 - 24	<p>Arròs tres delícies Lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,4,15)</p> <p>Sopar: Trita de carbassó amb pa integral i amanida</p>	<p>Mongeta verda amb patata Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Arròs amb verdures + hamburguesa vegetal</p>	<p>Cigrons saltejats amb all Trita de patata i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (3)</p> <p>Sopar: Fajitas mexicanes de pollastre</p>	<p>Macarrons amb formatge gratinat Bacallà amb salsa verda i verdura en tempura Fruita de temporada (1,3,4,7)</p> <p>Sopar: Butifarra amb mongetes i tomàquet amanit</p>	<p>Espinacs amb patata Fricandó de vedella Làctic (1,7,12,15)</p> <p>Sopar: Gaspatxo amb crostons + Musclos al vapor</p>
Setmana 27 - 31	<p>Espirals napolitana Lluç amb enciam Fruita de temporada (1,4)</p> <p>Sopar: Amanida de quinoa amb tofu.</p>	<p>Llenties estofades Hamburguesa de pollastre amb tomàquet amanit Fruita de temporada (6,15)</p> <p>Sopar: Minestra de verdures amb tonyina + pa amb tomàquet</p>	<p>Paella de pollastre i verdures Trita francesa amb enciam Fruita de temporada (3,15)</p> <p>Sopar: Crema de verdures + seitán</p>	<p>Verdura tricolor amb patata Cuetes de rap a la marinera Fruita de temporada (2,4,14)</p> <p>Sopar: Bròquil amb patata saltejat amb pernil</p>	<p>Crema de mongeta verda, pastanaga, carbassó, ceba i patata Escalopa de vedella arrebossada amb tomàquet (1,3,7,15) Làctic</p> <p>Sopar: Torrada amb truita d'espàrrecs</p>

