

Yummy!

MENÚ NOVEMBRE SETMANAL



Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la verdura és de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva verge extra per amanir i per cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol all oleic. Els làctics són sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 2 – 6	Espirals amb verdures i sofregit de tomàquet Trita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3) <i>Proposta de sopar:</i> Tímbal de verdures amb formatge de cabra i pa integral	Brou d'au amb cigrons Contracuixa de pollastre amb ceba i poma Fruita de temporada (1,15) <i>Proposta de sopar:</i> Amanida d'arròs amb tonyina i tomàquet	Coliflor amb patata i beixamel Bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (4,7,8) <i>Proposta de sopar:</i> Quinoa amb verdures i heura	Arròs integral amb pèsols i ceba Vedella amb pastanaga i olives Fruita de temporada (15) <i>Proposta de sopar:</i> Verdura al vapor amb patata i llenguado	Crema de verdures Mongetes blanques especiades Làctic (7) <i>Proposta de sopar:</i> Brou de peix amb sèmbol + Ous durs gratinats
Setmana 9 – 13	Sopa de verdures amb fideus Pèsols amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada (1,9) <i>Proposta de sopar:</i> Ensaladilla russa + Orada al forn	Arròs amb xampinyons Luç amb enciam i olives Fruita de temporada (4) <i>Proposta de sopar:</i> Crema de bròquil + Gall d'indi especiat	Mongeta tendre amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,15) <i>Proposta de sopar:</i> Brou d'au amb galets + Remenat de verdures	Llenties estofades Trita de carbassó i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3) <i>Proposta de sopar:</i> Tabulé de verdures amb tofu al curri	Espaguetis integrals amb oli i orenga Pernillets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Làctic (1,7,15) <i>Proposta de sopar:</i> Pa integral amb verdures guisades i formatge
Setmana 16 – 20	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (15) <i>Proposta de sopar:</i> Crema de remolatxa + Llobarro amb ceba	Crema de verdures Daus de gall d'indi especiats saltejats amb ceba Fruita de temporada (15) <i>Proposta de sopar:</i> Pèsols saltejats amb pernil i xampinyons	Macarrons amb verdures gratinats Rap a la marinera Fruita de temporada (1,3,4,7) <i>Proposta de sopar:</i> Arròs amb pistó + Llom arrebossat	Mongetes blanques estofades Trita a la francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7) <i>Proposta de sopar:</i> Amanida de tomàquet + Calamars a la planxa amb patates	Verdura tricolor amb patata Pollastre rostit Làctic (6,7,15) <i>Proposta de sopar:</i> Pizza de verdures i pernil
Setmana 23 – 27	Brou de peix amb fideus Luç amb pistó Fruita de temporada (1,4) <i>Proposta de sopar:</i> Espinacs a la catalana + Pollastre amb conidre	Crema de verdures Cigrons especiats Fruita de temporada <i>Proposta de sopar:</i> Arròs saltejat amb alliet + Ous farcits de tonyina amb amanida	Espirals integrals al pesto Pollastre a la llimona Fruita de temporada (1,7,8,15) <i>Proposta de sopar:</i> Crema de verdures + Rap a l'all cremat	Mongeta tendre amb patata Vedella amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada (15) <i>Proposta de sopar:</i> Brou vegetal amb fideus + Hamburguesa de llegum	Llenties amb arròs Trita de patata amb enciam i pastanaga Làctic (3,7,15) <i>Proposta de sopar:</i> Crepe de pollastre, pebròts i formatge
Setmana 30	Arròs integral especiat Bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada (4) <i>Proposta de sopar:</i> Coca salada de verdures i heura			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 SO2 (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

