

MENÚ

GENER
Sense lactosa



SETMANAL

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o el procés d'elaboració, previ certificat mèdic.
Tota la verdura és de proximitat i de temporada.

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
1 - 4



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

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40% - 64%

Prot: 15%-20%

Lip: 22%-35%

Setmana
7 - 11



Arròs amb verdures
Lluç amb enciam i
tomàquet amanit
Fruita de temporada (4)

Mongeta verda
amb patata
Vedella amb enciam
Fruita de temporada
(15)

Cigrons estofats
amb arròs
Truita francesa amb
pastanaga crua i pernil
en dolç
Fruita de temporada(3)

Fideuà
Escalopa de pollastre
amb verduretes
Fruita de temporada
(1,3,4,14,15)

Setmana
14 - 18

Macarrons amb
tomàquet
Bacallà amb enciam i
pastanaga crua
Fruita de temporada
(1,4)

Crema de verdures
Hamburguesa
de vedella amb ceba
caramel·litzada
Fruita de temporada
(12,15)

Mongetes estofades
Truita de patata amb
verdures en tempura
Fruita de temporada (3)

Brou d'au amb pasta
Medalló de lluç
arrebossat amb pistó
Fruita de temporada
(1,3,4,15)

Arròs amb tomàquet
Pollastre rostit amb
xampinyons
Fruita de temporada
(15)

Setmana
21 - 25

Arròs tres delícies:
blat de moro, pèsols
i pernil dolç
Rap amb enciam i
cogombre
Fruita de temporada
(4,15)

Llenties estofades
amb pastanaga
Hamburguesa de
pollastre amb verdures
amb muntanyeta d'arròs
Fruita de temporada (6)

Espirals amb
verdures de temporada
Vedella amb patates
fregides i salsa de
tomàquet
Fruita de temporada
(1,12,15)

Crema de verdures
Pollastre al forn
amb samfaina
Fruita de temporada
(4,14,15)

Sopa d'arròs
amb carbassa
Bacallà arrebossat amb
pastanaga baby
Fruita de
temporada(1,3,4,15)

Setmana
28 - 31

Espaguetis amb
tomàquet
Lluç amb enciam i olives
Fruita de temporada
(1,3,4)

Crema de verdures
Truita francesa amb
pastanaga crua
Fruita de temporada (3)

Brou vegetal amb pasta
Pernillets de pollastre al
forn amb patata
Fruita de temporada
(1,9,15)

Paella de pollastre i
carxofes
Cuetes de rap a la
marinera
Fruita de temporada
(4,14,15)



AL·LÈRGERS

- (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.

