

Yummy!

MENÚ SETMANAL

MAIG no lactosa no ou



DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
1 - 3

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal – 600Kcal
HC: 40% - 64%
Prot: 15%-20%
Lip: 22%- 35%

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...

FESTA

Pèsols amb patata
Lluç amb tomàquet amanit
Fruita de temporada (4)

Fideus a la cassola
Gall d'indi amb enciam
Fruita de temporada (1,15)

Setmana
6 - 10

Arròs amb xampinyons
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada (4)

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

Macarrons napolitana
Lluç amb verdures
Fruita de temporada
(1,4,12,15)

Llenties estofades
Gall d'indi amb enciam i
pastanaga
Fruita de temporada (15)

Crema de mongeta verda,
pastanaga, carbassó, ceba i
patata
Pollastre a l'ast amb
moniato.
Fruita de temporada(15)

Setmana
13 - 17

Espaguetis amb ceba
Pollastre amb tomàquet
amanit
Fruita de temporada (1,15)

Crema de mongeta verda,
pastanaga, carbassó, ceba i
patata
Estofat de gall d'indi
Fruita de temporada (15)

Mongetes estofades
Rap amb enciam
Fruita de temporada (4)

Arròs amb tomàquet
Pollastre amb enciam
Fruita de temporada (15)

Brou vegetal amb pasta
petita
Vedella amb tomàquet al
forn
Fruita de temporada (1,15)

Setmana
20 - 24

Arròs tres delícies (no ou)
Lluç amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada (1,4,15)

Mongeta verda amb patata
Pollastre rostit amb
xampinyons
Fruita de temporada (15)

Cigrons saltejats amb all
Gall d'indi amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada (15)

Macarrons amb xampinyons
Bacallà amb salsa verda
Fruita de temporada (1,4)

Espinacs amb patata
Fricandó de vedella
Fruita de temporada (1,15)

Setmana
27 - 31

Espirals napolitana
Lluç amb enciam
Fruita de temporada (1,4)

Llenties estofades
Hamburguesa de pollastre
amb tomàquet amanit
Fruita de temporada (6,15)

Paella de pollastre i verdures
Gall d'indi amb enciam
Fruita de temporada (15)

Verdura tricolor amb patata
Cuetes de rap a la marinera
Fruita de temporada (2,4,14)

Crema de mongeta verda,
pastanaga, carbassó, ceba i
patata
Vedella amb tomàquet (15)
Fruita 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 (inclou 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.

