

Yummy!

MENÚ SETMANAL

INICI SETEMBRE



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. 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 alt oleic. Els làctics son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans. *La Amanida completa portarà enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40g - 64g

Prot: 15g-20g

Lip: 22g- 35g

Setmana 09 – 10

Carbassó amb pastanaga i arròs
Pollastre
Fruita de temporada (15)

Crema de verdures tèbia
Rap
Fruita de temporada (4)

Setmana 13 - 17

Carbassa amb pebrot i arròs
Lluç
Fruita de temporada (4)

Mongeta tendra amb patata
Vedella
Fruita de temporada (15)

Bròquil amb ceba i patata
Gall d'indi
Fruita de temporada (15)

Crema de verdures tèbia
Pollastre
Fruita de temporada (15)

Carbassó amb porro i sèmola
Bacallà
Fruita de temporada (1,4)

Setmana 20 - 24

Pastanaga amb ceba i cus
cus
Rap
Fruita de temporada (1,4)

Pastanaga amb porro i patata
Gall d'indi
Fruita de temporada (15)

Mongeta tendra amb patata
Bacallà
Fruita de temporada (4)

Crema de verdures tèbia
Vedella
Fruita de temporada (15)

LA MERCÈ

Setmana 27 -30

Carbassó amb porro i sèmola
Lluç
Fruita de temporada (1,4)

Bròquil amb patata
Gall d'indi
Fruita de temporada (15)

Pastanaga amb ceba i patata
Pollastre
Fruita de temporada (15)

Pebrot amb carbassa i arròs
Rap
Fruita de temporada (4)

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.

