

Yummy!

MENÚ SETMANAL

BASAL SETEMBRE
No Ou, no llegum, no fruits secs



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 són 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
	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g</p>				
Setmana 09 – 10				<p>Arròs integral amb verdures Gall d'indi amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (15)</p>	<p>Crema de verdures tèbia Rap amb suquet Làctic (1,4,7)</p>
Setmana 13 - 17	<p>Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4)</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Vedella planxa amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (12,15)</p>	<p>Verdura amb patata Gall d'indi planxa amb enciam Fruita de temporada (15)</p>	<p>Crema de verdures tèbia Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (15)</p>	<p>Fideuà de peix (no pèsols) Bacallà amb pistó Làctic (1,4,7,14)</p>
Setmana 20 - 24	<p>Espirals integrals amb verdures Rap al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4)</p>	<p>Verdura tricolor amb patata Daus de gall d'indi especiat saltejats amb ceba Fruita de temporada (15)</p>	<p>Verdura amb patata Lluç a la planxa amb enciam Fruita de temporada (4)</p>	<p>Crema de verdures tèbia Vedella amb salsa (no pèsols) Fruita de temporada (15)</p>	LA MERCÈ
Setmana 27 - 30	<p>Macarrons amb tomàquet Lluç amb salsa verda (no pèsols) i enciam Fruita de temporada (1,4)</p>	<p>Bròquil amb patata Gall d'indi amb enciam Fruita de temporada (15)</p>	<p>Verdura amb patata Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (15)</p>	<p>Arròs integral amb verdures Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)</p>	

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.

