



FEBRER

SOPARS

Tots els dies del mes es troben entre aquets parametres nutricionals:
Kcal: 600Kcal - 750Kcal
HC: 60g - 80g
Prot: 15g - 20g
Lip: 25g - 35g

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 03-07	Pèsols a l'allet Salsitxes de porc amb amanida Fruita de temporada	Crema de porros Rotllets de carbassó amb hummus Fruita de temporada	Sopa vegetal amb sèmola Sípia trossejada amb all i julivert i amanida logurt natural	Arròs asiàtic amb hortalisses fresques, brots de soja i truita Fruita de temporada	FESTIU PÀLCAM
Setmana 10-14	Espirals amb olivada Bistec de vedella amb pebrot escalivat Fruita de temporada	Crema de llegums Truita d'albergínia logurt begut	Coliflor gratinat Filet de gall amb llimona Fruita de temporada	Amanida de tomàquets Cuixa de pollastre amb patates panaderes Fruita de temporada	
Setmana 17-21	Crema de carbassó Cap de llom amb salsa Fruita de temporada	Amanida de pasta Hamburguesa de llegums casolana Fruita de temporada	Minestra de verdures Truita paisana Fruita de temporada	Llenties amanides Pit de pollastre amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Arròs al vapor amb verdures Llagostins en tempura logurt grec
Setmana 24-28	Verdures rostides amb patates Rodó de vedella amb salseta Fruita de temporada	Arròs al forn amb verdures i bacallà logurt natural	Sopa de galets Falafel de cigrons amb amanida Fruita de temporada	Mongeta blanca amb all i julivert Remenat d'ou amb tonyina i amanida Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Broqueta de gall dindi amb salsa teriyaki Fruita de temporada



(1) Cereals que continguin gluten: blat, segol, 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) Cacauts i productes a base de cacauts
(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, macadamies i productes derivats(9) Api i productes derivats (10) Mostassa i productes a base de llavors de sèsam i 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·lucos i productes a base de mol·lucos (15) Carn i derivats carnis.



*Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat medic. Utilitzem verdura de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva per amanir i per cuinar. Menús planificats i revisats per Dietista - Nutricionista amb num col: CAT001118