

FEBRER

MENÚ VEGETARIÀ

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 03-07	Espirals amb verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i formatge Fruita de temporada (1,3,12)	Arròs amb verdures Tofu amb llimona amb enciam i olives Fruita de temporada (6,12)	Cigrons estofats Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12)	Bledes amb patates saltades a l'allet Crema de verdures (E1) Seità amb salsa logurt natural (1,6,7)	FESTIU PÀLCAM
Setmana 10-14	Llenties estofades Nuggets vegetals amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada (1,6,12)	Mongeta tendra amb patates Truita francesa Fruita de temporada (3)	Sopa vegetal amb estrelles Seità amb enciam i olives negres Fruita de temporada (1,6,9,12)	Arròs a la cassola Truita de carbassó amb enciam i blat de moro logurt natural (3,7,12)	Patates amb espinacs Cigrons amb carbassó Fruita de temporada
Setmana 17-21	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb enciam, olives i pernil Fruita de temporada (1,3,7,12)	Verdura tricolor amb patata Tofu marinat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (6,12)	Mongetes estofades amb carbassa Seità amb tomàquet i ceba Fruita de temporada (1,6)	Arròs amb carbassó i pastanaga Truita francesa amb enciam i remolatxa logurt natural (3,7,12)	Bròquil amb patata Llenties amb cus cus Fruita de temporada (1)
Setmana 24-28	Llacets al pesto Truita francesa amb tomàquet i olives negres Fruita de temporada (1,3,7,12)	Crema de carbassa Daus de tofu saltats amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (6)	Llenties amb verdures Truita de patates amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (3,12)	DIJOURS GRAS Trinxat de col i patata Nuggets vegetals amb enciam i blat de moro logurt natural (1,6,7)	MENÚ CARNAVAL Arròs amb tomàquet Cigrons amb verdures 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 (11) 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