

ABRIL

MENÚ VEGETARIA

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 01-04		Col amb patata Seità amb formatge i enciam i pastanaga Fruita del temps (1,6,7,12)	Arròs amb carbassó i pastanaga Nuggets vegetals amb enciam i olives Fruita del temps (1,6,12)	Patates estofades Truita francesa amb tomàquet i ceba iogurt natural (3,7)	Espaguetis amb tomàquet Tofu amb llimona amb enciam i remolatxa Taronja (1,6,12)
Setmana 07-11 ENGLISH WEEK	Pumpkin soup Seità a l'allet with lettuce, corn and kiwi Fruit and Brownie (1,6,7,8,12)	Rice with nuts Cigrons amb curri Fruit and Honey Puff Pastry (1,8,7,10,12)	Beans with tomato Truita francesa amb patates Fruit and custard (1,3,7,12)	Pasta with cheese Nuggets vegetals with onion and ketchup Ice cream (1,6,7,12)	Rice salad with banana, pumpkin and nuts Truita francesa with potatoes and spiced sauce Banana and pineapple (3,8,12)
Setmana 14-18					
Setmana 21-25		Arròs amb verdures i salsa de soja Truita de patates amb tomàquet i olives negres Fruita del temps (1,3,6,12)	MENÚ SANT JORDI Sopa vegetal de lletres Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga Fruita del temps (1,6,9,12)	Mongeta tendra amb patata Daus de tofu amb tomàquet iogurt natural (6,7)	Llenties estofades Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps (3,12)
Setmana 28-30	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam, pastanaga i formatge Fruita del temps (3,7,12)	Bròquil amb patata Seità amb salsa Fruita del temps (1,6)	Cigrons amb pastanaga Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita del temps (3,12)		



(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) 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, macadamies 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·liscs i productes a base de mol·liscs (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 mèdic. 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 núm col: CAT001118