


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

SOPARS

OCTUBRE

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 1-4		Verdures al forn Ous estrellats Fruita de temporada	Rissoto Hamburguesa casolana de llegums i amanida Fruita de temporada	Pèsols amb pernil Llenguado amb llimona i amanida Fruita de temporada	Crema de llegums amb pipes Salsitxes amb tomàquet logurt natural
Setmana 7-11	Crema d'espàrrecs Broqueta de gall dindi amb salsa ximixurri Fruita de temporada	Arròs al vapor amb verduretes Crep amb hummus de pèsol Fruita de temporada	Panató de verdures Bistec de vedella amb daus de patata logurt begut	Llenties saltades Rap amb suquet Fruita de temporada	Amanida de tomàquet Truita paisana amb pa amb tomàquet Fruita de temporada
Setmana 14-18	Amanida de quinoa amb pollastre i vinagreta Fruita de temporada	Crema de carbassó Albergínia farcida de bolonyesa de soja Fruita de temporada	Pasta gratinada Orada a la papillota amb verduretes Fruita de temporada	Amanida d'enciam, tomàquet, poma i formatge Llom a la planxa Fruita de temporada	Cigrons amb all i julivert Remenat d'ou amb xampinyons logurt natural
Setmana 21-25	Crema de verdures Escalopins de vedella amb amanida logurt grec	Wok d'arròs amb hortalisses i truita Fruita de temporada	Sopa de pèsols Rotllets de verdures amb formatge Fruita de temporada	Trio de cols amb patata Conill amb pinyons Fruita de temporada	Amanida Lluç orly amb cus cus Fruita de temporada
Setmana 28-31	Minestra de verdures Magra de porc amb salsa Fruita de temporada	Sopa juliana amb arròs Truita de patates amb amanida logurt natural	Pasta amb oli i orenga Llobarro amb verduretes Fruita de temporada	Festiu Pàlcam	



(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 (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.



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 cumar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleic. S'utilitza sal iodada. Menús planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes.