

NOVEMBRE

MENÚ NO FRUITS SECS

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



Tots Sants



Setmana 04-08

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsol i pernil)
Truita de patates amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada (3,12,15)

Verdura tricolor amb patata
Crema de verdures (EI)
Llom adobat amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada (12,15)

Cigrons amb pastanaga
Lluç al forn amb ceba
Fruita de temporada (4)

Mongeta tendra amb patata
Gall dindi amb salsa
logurt natural (7,15)

Brou d'au amb estrelles
Abadejo salvatge d'Alaska
arrebossat amb tomàquet i olives
Fruita de temporada (1,4,9,12)

Setmana 11-15

Llenties amb arròs
Hamburguesa de carbassa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada (1,3,7,9)

Bròquil amb patata
Estofat de vedella
Fruita de temporada (15)

Fideuà de peix
Truita francesa amb enciam i formatge
Fruita de temporada (1,3,4,7,12,14)

Arròs amb carbassó i pastanaga
Pollastre al forn amb xampinyons
logurt natural (7,15)

Patates estofades
Gallineta arrebossada amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada (1,4,12)

Setmana 18-22

Llacets amb tomàquet i orenga
Truita de carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada (1,3,12)

Trinxat de col i patata
Botifarra amb seques
Fruita de temporada (12,15)

Brou vegetal amb pistons
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada (1,4,9)

Arròs amb xampinyons
Daus de gall dindi saltats amb pèsols
logurt natural (7,15)

Mongetes blanques estofades
Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada (1,4,12)

Setmana 25-29

Espirals al pesto (sense fruits secs)
Truita francesa amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada (1,3,7,12)

Patates amb coliflor gratinat
Rap a la marinera
Fruita de temporada (4,7)

Llenties estofades
Pollastre a la farigola enciam i tomàquet
Fruita de temporada (12,15)

Arròs amb tomàquet
Salmó al forn enciam i olives
logurt natural (4,7,12)

Mongeta tendra amb patata
Vedella amb salsa (15)
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 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·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 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 Dietistes - Nutricionistes.