

# MENÚ BASAL

# DESEMBRE

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 2-6	Paella amb pollastre Truita de patates amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12)	Brou d'au amb fideus Gallineta arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,4,9,12,15)	Mongetes blanques estofades Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (15)	Bròquil amb patata Estofat de vedella logurt natural (7,15)	CONSTITUCIÓ
Setmana 09-13	Llenties estofades Nuggets vegetals amb tomàquet i olives Fruita de temporada (1,6,12)	Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Truita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (1,3,6,7,12)	Col amb patata Llom amb mostassa Fruita de temporada (10,15)	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Bacallà amb llimona amb enciam i pastanaga logurt natural (1,4,7,12)	Patates a la riojana Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (15)
Setmana 16-20	Mongeta tendra amb patata Calamars a la romana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,2,3,4,7,12,14)	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (Ei) Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (6,12,15)	Cigrons a la bolonyesa Lluç al forn amb enciam i olives logurt natural (4,7,12,15)	<b>MENÚ NADAL</b> Sopa de Nadal amb galets Pollastre rostit amb prunes i patates Fruita de temporada i Torrons Nadalencs (1,3,6,7,8,15)
Setmana 23-27			NADAL	SANT ESTEVE	
Setmana 30-31					



(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 SO<sub>2</sub> (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 medic. Utilitzem verdura de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva per amanir i per cumar. Menús planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes