



## MENÚ SOPARS

# DESEMBRE

Tots els dies del mes es troben entre aquells paràmetres nutricionals:  
Kcal: 600Kcal - 750Kcal  
HC: 60g - 80g  
Prot: 15g - 20g  
Lip: 25g - 55g

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 2-6	Crema de pèsols amb encenalls de pernil Conill rostit amb tomàquet i ceba Fruita de temporada	Panató de verdures Hamburguesa de cigrons Fruita de temporada	Arròs saltat amb hortalisses Salmó a la taronja iogurt natural	Pasta al pesto d'espinaacs Remenat d'ou amb gambetes i espàrrecs Fruita de temporada	CONSTITUCIÓ
Setmana 09-13	Sopa amb sèmola Cuixa de pollastre amb compota de poma Kéfir	Amanida de cigrons amb pebrot, ceba, olives negres i tonyina Fruita de temporada	Arròs a forn amb verdures i all i oli de mongetes seques Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Rodó de vedella amb salsa Fruita de temporada	Amanida grega Quiche Lorraine Fruita de temporada
Setmana 16-20	Cus cus de verdures amb pèsols i bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Minestra de verdures Broqueta de gall dindi amb salsa teriyaki iogurt grec	Llenties saltades amb carbassó Truita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Crema de porro Llom arrebossat Fruita de temporada	Arròs al vapor amb verduretes Peix a la marinera Mecedònia natural
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 mèdic. Utilitzem verdura de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva per amanir i per coure. Menús planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes