

MENÚ VEGETARIÀ

DESEMBRE

Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:
Kcal: 600Kcal - 750Kcal
HC: 60g - 80g
Prot: 15g - 20g
Lip: 25g - 35g

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 2-6	Paella de verdures Truita de patates amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12)	Brou vegetal amb fideus Tofu marinat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,6,9,12)	Mongetes blanques estofades Truita francesa amb xampinyons Fruita de temporada (3)	Bròquil amb patata Seità amb salsa logurt natural (1,6,7)	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 Seità amb mostassa Fruita de temporada (1,6,10)	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt natural (1,3,7,12)	Patates estofades Cigrons amb arròs Fruita de temporada
Setmana 16-20	Mongeta tendra amb patata Nuggets vegetals amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,6,12)	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (E1) Llenties amb arròs Fruita de temporada	Cigrons amb pastanaga Truita francesa amb enciam i olives logurt natural (3,7,12)	MENÚ NADAL Sopa vegetal de Nadal amb galets Seità amb prunes i patates Fruita de temporada i Torrons Nadalencs (1,3,6,7,8,9)
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 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 coure. Menús planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes