

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

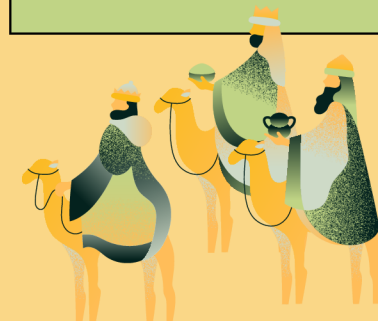
MENÚ NO FRUITS SECS

GENER

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 1-3					
Setmana 08-10	REIS MAGS		Cigrons estofats Truita francesa amb enciam i pernil Fruita de temporada (3,15)	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Gallineta arrebosada amb enciam i olives logurt (1,4,7,12)	Brou vegetal amb pistons Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Fruita de temporada (1,9,15)
Setmana 13-17	Llenties amb carbassó Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,6,12)	Mongeta tendra amb patates Llom adobat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (12,15)	Arròs amb xampinyons Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (4)	Fideuà de peix Truita francesa amb enciam i remolatxa logurt (1,3,4,7,12,14)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (E1) Gall dindi amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada (15)
Setmana 20-24	Arròs a la milanesa (xampinyons, ceba i pernil) Truita de patates amb enciam i olives Fruita de temporada (3,12,15)	Mongetes estofades amb carbassa Rap a la marinera Fruita de temporada (4)	Bròquil amb patata Salsitxes amb tomàquet Fruita de temporada (12,15)	Llacets al pesto (sense fruits secs) Abadejo salvatge d'Alaska arrebossat amb enciam i pastanaga logurt (1,4,7,12)	Patates estofades Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (12,15)
Setmana 27-31	Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12)	Macarrons amb sofregit de tomàquet casolà i orenga Lluç amb salsa verda Fruita de temporada (1,4)	Trinxat de la Cerdanya Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,15)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsol i pernil) Salmó al forn amb enciam i olives logurt (4,7,12,15)	Escudella (pasta, col, pastanaga i cigrons) Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,6,9,15)



(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, fustucs, 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 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