



Tots els dies del mes es troben entre aquells paràmetres nutricionals:
Kcal: 600Kcal - 730Kcal
HC: 60g - 80g
Prot: 15g - 20g
Lip: 25g - 35g

MENÚ NO PEIX NI MARISC

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 Llom amb enciam i olives logurt (7,12,15)	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 Pollastre amb samfaina Fruita de temporada (15)	Fideuà de verdures Truita francesa amb enciam i remolatxa logurt (1,3,7,12)	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 Pollastre amb enciam Fruita de temporada (15)	Bròquil amb patata Salsitxes amb tomàquet Fruita de temporada (12,15)	Llacets al pesto Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt (1,3,7,12)	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 Pollastre amb enciam Fruita de temporada (1,15)	Trinxat de la Cerdanya Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,15)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsol i pernil) Truita francesa amb enciam i olives logurt (3,7,12,15)	Escudella (pasta, col, pastanaga i cigrons) Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,6,9,12,15)



(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, festucs, macadamies i productes derivats(9) Api i productes derivats (10) Mostassa i productes a base de llavors de sèsam i 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 cuinar. Menús planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes