



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

MENÚ VEGETARIÀ

GENER

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 1-3					
Setmana 08-10	REIS MAGS		Cigrons estofats Truita francesa amb enciam Fruita de temporada (3,12)	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Tofu adobat amb enciam i olives logurt (6,7,12)	Brou vegetal amb pistons Truita francesa amb tomàquet i ceba Fruita de temporada (1,3,9)
Setmana 13-17	Llenties amb carbassó Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,6,12)	Mongeta tendra amb patates Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (3,12)	Arròs amb xampinyons Cigrons amb samfaina Fruita de temporada	Fideuà de verdures Truita francesa amb enciam i remolatxa logurt (1,3,7,12)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (E1) Seità amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada (1,6)
Setmana 20-24	Arròs amb verdures Truita de patates amb enciam i olives Fruita de temporada (3,12)	Mongetes estofades amb carbassa Tofu adobat Fruita de temporada (6)	Bròquil amb patata Seità amb tomàquet Fruita de temporada (1,6)	Llacets al pesto Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt (1,3,7,12)	Patates estofades Cigrons amb arròs Fruita de temporada
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 Seità Fruita de temporada (1,6)	Trinxat de la Cerdanya Mongetes blanques amb all i julivert Fruita de temporada	Arròs amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i olives logurt (3,7,12)	Sopa vegetal Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,6,9,12)



(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 (inclou 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 cuinar. Menús planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes