

Setembre 2015 – Menú basal

AL·LÈRGENS: Gluten(1) Crustacis(2) Ou(3) Peix(4) Cacauets(5) Soja(6) Lactosa(7) Fruita de closca(8) Api(9) Mostassa(10) Sésam(11) Sulfit(12) Tramussos(13) Mol·luscs(14)

Dilluns	14/09/2015	A	Dimarts	15/09/2015	A	Dimecres	16/09/2015	A	Dijous	17/09/2015	A	Divendres	25/09/2015	A	
Arròs ecològic amb salsa de verdures	-		Amanida de patata, ou dur, tonyina i maionesa	3 4 7 12		Llenties pardines estofades	12		Crema de verdures	12		Amanida de pasta amb surimi, ou dur i olives	4 6 12 14		
Calamars a l'andalusa	1 14		Fricandó de vedella amb xampinyons	9		Truita de patata	3 12		Pollastre al forn	12		Lluç a la mussolina d'all suau	4 12		
Amanida d'enciam i cogombre	12					Pa amb tomàquet	1		Amanida d'enciam i blat de moro	12		Amanida d'enciam i olives	12		
Gelat	1 6 7		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
840,1	98,4	35,2	34,0		627,1	32,7	67,6	25,1		811,5	79,8	36,1	38,7		
Victorrossise					Sopa d'rau amb pasta					Mongada tendra saltada amb permil					
Gall dindi rostit amb amanida d'enciam i tomàquet	S.C.				Llibrets de llim amb amanida d'enciam i pastanaga	S.C.				L'leigat al forn amb patates i ceba	S.C.				
Fudanyes de patata i kiwi					Natilles					Fruita de temporada					
										Fruita amb boires de fruita fresca					
Dilluns	21/09/2015	A	Dimarts	22/09/2015	A	Dimecres	23/09/2015	A	Dijous	24/09/2015	A	Divendres	25/09/2015	A	
Sopa de rap amb arròs	4 9		Amanida de cigrons, gall dindi, olives i blat de moro	12		Trinxat de col i patata	12		Arròs ecològic amb pastanaga i pollastre	-		Amanida de tomàquet i formatge fresc	7 12		
Hamburguesa de porc amb quètxup	6 10 12		Lluç al forn amb verdures	4 12		Vedella arrebossada	1 3		Truita francesa	3		Fideuada de peix (fumet de peix i sípia)	1 2 3 4 9 12		
Amanida d'enciam i pastanaga	12					Amanida d'enciam i olives	12		Pa amb tomàquet	1					
logurt "La Fageda"	7		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
770,0	38,5	90,7	27,7		678,1	77,2	41,3	22,7		735,1	82,2	28,0	32,7		
Crema de verdures					Amanida de brens de soja					Espinacs a la crema					
Truita de permil cuit amb patates xup	S.C.				Brodos de pollastre i verdures	S.C.				Bacallà gratinat	S.C.				
Diada de purina para					Pressat d'almorçat					Macedonia natural					
Dimarts	28/09/2015	A	Dimarts	29/09/2015	A	Dimecres	30/09/2015	A	LEGENDA ABBREVIATURES: A=Al·lèrgens / V.N.=Valors nutricionals / E=Energia / HC=Hidrats de carboni / PROT=Proteïnes / LIP=Lípids / S.C.=Sopars complementaris						
Espaguetis a la napolitana	1 3 1 4		Crema de carbassa amb rostes	1 12		Minestra de verdures	12								
Croquetes de bacallà	6 7 9 12		Pastís de carn amb salsa de xampinyons	6 9 12		Llom a la italiana	7								
Amanida d'enciam i cogombre	12					Amanida d'enciam i blat de moro	12								
logurt "La Fageda"	7		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-								
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g							V.N.
926,7	110,0	23,8	43,5		738,7	76,4	22,1	38,3							
Amanida verda amb fruits secs					Rissoto de gambes										
Pizza italiana	S.C.				Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro	S.C.									
Pome al forn															

IDEES PER UN SOPAR EN FAMILIA Els sopars proposats representen un estàndard combinatori amb els menús servits durant el temps de migdia en el cas dels menús NO adaptats. És per això que han de servir de guia orientativa per a una posterior adaptació a la pròpia llar, ja sigui en gustos i costums, com en al·lèrgies i/o intoleràncies.

