

MENÚ NOVEMBRE

SETMANAL

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic.
Tota la verdura és de proximitat i de temporada.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 2 	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% – 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%			TOTS SANTS 	
Setmana 5 - 9	Arròs amb xampinyons Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,6,7,9) Sopar: Pa integral amb truita de pernil i espàrrecs verds	Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (12,15) Sopar: Sopa de fideus Orada al forn amb verdures	Mongetes estofades Pollastre rostit amb enciam i olives Fruita de temporada (15) Sopar: Amanida de quinoa amb tomàquet, advocat, ceba i tonyina.	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat Medalló de lluç arrebossat amb salsa verda Làctic (1,3,4,7) Sopar: Crema de verdures Bistec planxa	Sopa d'arròs i carbassa Truita de carbassó i ceba amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada (3) Sopar: Pèsols amb pernil i pastanaga
Setmana 12 - 16	Espirals al pesto Calamars a la romana amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4,7,8,14) Sopar: Truita de patata amb amanida i pa integral amb tomàquet	Mongeta verda amb patata Escalopa de pollastre amb tomàquet al forn Fruita de temporada (1,3,15) Sopar: Arròs integral amb xampinyons i pollastre	Cus cus amb quinoa i verdures Vedella estofada Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,14,15) Sopar: Torrada integral amb escalivada i formatge de cabra	Arròs tres delícies: pèsol, blat de moro i pernil dolç Bacallà amb salsa de tomàquet Làctic (4,7) Sopar: Sopa de fideus Llenguado amb verdures	Patates estofades amb sípia Truita francesa amb pernil dolç Acompanyada d'enciam i olives Fruita de temporada (3,4,14,15) Sopar: Pollastre al forn amb verdures i arròs
Setmana 19 - 23	Arròs amb tomàquet Medalló de lluç arrebossat amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada (1,3,4) Sopar: Espinacs amb patata i tofu	Caldo de brou amb lletres Pernilles de pollastre al forn amb pesto Fruita de temporada (1,15) Sopar: Amanida de cigrons i tonyina	Ensaladilla amb tonyina Mandonguilles amb muntanyeta d'arròs Fruita de temporada (4,12,15) Sopar: Pasta integral amb carbassó i pollastre	Llentins amb pastanaga Llom de porc adobat Làctic (7,15) Sopar: Crema de verdures Llobarro	Macarrons amb verdures de temporada Bacallà arrebossat amb samfaina Fruita de temporada (1,3,4) Sopar: Espàrrecs verds Bistec amb patates
Setmana 26 - 30	Mongeta verda amb patata Varettes de peix amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,7) Sopar: Amanida de pasta integral amb pollastre	Arròs amb carxofes Truita de patata amb pastanaga crua Fruita de temporada (3) Sopar: Quinoa amb verdures i bacallà	Cus cus amb quinoa i verdures Pollastre rostit amb tomàquet confitat Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,14,15) Sopar: Crema de verdures Truita francesa	Sopa de peix amb arròs Medalló de lluç arrebossat amb tomàquet amanit Làctic (1,3,4,7,14) Sopar: Verdures amb wok Llom de porc amb arròs	Fideuà Salsitxes amb patates fregides i salsa de tomàquet Fruita de temporada (1,4,7,14,15) Sopar: Entrepà integral vegetal d'alvocat amb tonyina

AL·LÈRGENS

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, 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) Cacauets i productes a base de cacauets
- (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, macadàmies 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.

