

MENÚ

NOVEMBRE

No gluten

Yummy!

SETMANAL

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

DIMEGRES

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
Bacallà amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada (4)

Bròquil amb patata
Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada (12,15)

Mongetes estofades
Pollastre rostit amb enciam i olives
Fruita de temporada (15)

Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
Medalló de lluç amb salsa verda Làctic (4,7)

Sopa d'arròs i carbassa
Truita de carbassó i ceba amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada (3)

Setmana
12 - 16

Pasta sense gluten al pesto
Medalló de lluç amb enciam i tomàquet amanit
Fruita de temporada (4,7,8)

Mongeta verda amb patata
Escalopa de pollastre amb tomàquet al forn
Fruita de temporada (15)

Arròs amb ceba
Vedella estofada
Fruita de temporada (15)

Arròs tres delícies: pèsol, blat de moro i pernil dolç
Bacallà amb salsa de tomàquet Làctic (4,7)

Patates estofades amb sípia
Truita francesa amb pernil dolç amb enciam i olives
Fruita de temporada (3,4,14,15)

Setmana
19 - 23

Arròs amb tomàquet
Medalló de lluç amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada (4)

Caldo de brou amb pasta sense gluten
Pernillets de pollastre al forn amb pisto
Fruita de temporada (15)

Ensaladilla amb tonyina (no maionesa)
Mandonguilles amb muntanyeta d'arròs
Fruita de temporada (4,12,15)

Llentíes amb pastanaga
Llom de porc adobat Làctic (7,15)

Pasta sense gluten amb verdures de temporada
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada (4)

Setmana
26 - 30

Mongeta verda amb patata
Bacallà amb enciam i olives
Fruita de temporada (4,7)

Arròs amb carxofes
Truita de patata amb pastanaga crua
Fruita de temporada (3)

Pasta sense gluten amb oli i orenga
Pollastre rostit amb tomàquet confitat
Fruita de temporada (15)

Sopa de peix amb arròs
Medalló de lluç amb tomàquet amanit Làctic (4,7,14)

Pasta sense gluten amb oli i orenga
Salsitxes amb patates fregides i salsa de tomàquet
Fruita de temporada (7,15)

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) Cacaüets i productes a base de cacaüets (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 derivats (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12) Anhidríd 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.

