

MENÚ

NOVEMBRE
No lactosa

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
aquets 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)

Macarrons amb
salsa de tomàquet
Medalló de lluç arrebossat
amb salsa verda
Fruita de temporada (1,3,4)

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

Setmana
12 - 16

Espirals amb oli i orenga
Medalló de lluç amb enciam
i tomàquet amanit
Fruita de temporada (1,4)

Mongeta verda amb patata
Escalopa de pollastre amb
tomàquet al forn
Fruita de temporada (1,3,15)

Arròs amb ceba
Vedella estofada
Fruita de temporada (15)

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

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

Setmana
19 - 23

Arròs amb tomàquet
Medalló de lluç arrebossat
amb pastanaga
i blat de moro
Fruita de temporada (1,3,4)

Caldo de brou amb lletres
Pernilets de pollastre
al forn amb pisto
Fruita de temporada (1,15)

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

Llenties amb pastanaga
Llom de porc adobat
Fruita de temporada (15)

Macarrons amb
verdures de temporada
Bacallà arrebossat
amb samfaina
Fruita de temporada (1,3,4)

Setmana
26 - 30

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

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

Pasta amb oli i orenga
Pollastre rostit amb
tomàquet confitat
Fruita de temporada
(1,15)

Sopa de peix amb arròs
Medalló de lluç arrebossat
amb tomàquet amanit
Fruita de temporada
(1,3,4,14)

Fideuà
Vedella amb patates
fredides i salsa de tomàquet
Fruita de temporada
(1,4,14,15)

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) Cacauets i productes a base de cacauets
- (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, 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.

