

MENÚ

NOVEMBRE

No ou

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)

Macarrons amb salsa de tomàquet
Medalló de lluç amb salsa verda
Làctic (4,7)

Sopa d'arròs i carbassa
Gall d'indi amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada (15)

Setmana
12 - 16

Espirals al pesto
Calamars a la romana amb enciam i tomàquet amanit
Fruita de temporada (1,4,7,8,14)

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

Arròs amb ceba
Vedella estofada
Fruita de temporada (15)

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

Patates estofades amb sípia
Gall d'indi, enciam i olives
Fruita de temporada (4,14,15)

Setmana
19 - 23

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

Caldo de brou amb lletres
Pernillets 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
Làctic (7,15)

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

Setmana
26 - 30

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

Arròs amb carxofes
Gall d'indi amb pastanaga crua
Fruita de temporada (15)

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

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

Fideuà
Salsitxes amb patates fregides i salsa de tomàquet
Fruita de temporada (1,4,7,14,15)

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 (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) Anhidrids sulfurats 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.

