



MENÚ SETMANAL

NOVEMBRE
No fruits secs

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	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 Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,6,7,9)	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 i formatge gratinat Medalló de lluç arrebossat amb salsa verda Làctic (1,3,4,7)	Sopa d'arròs i carbassa Truita de carrossó 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 Làctic (4,7)	Patates estofades amb sípia Truita francesa amb pernil dolç, 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 Pernillets de pollastre al forn amb pisto Fruita de temporada (1,15)	Ensaladilla amb tonyina 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 arrebossat amb samfaina Fruita de temporada (1,3,4)
Setmana 26 - 30	Mongeta verda amb patata Varettes de peix amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,7)	Arròs amb carxofes Truita 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 Làctic (1,3,4,7,14)	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.

