

MENÚ

SETEMBRE
* Sense gluten *

Yummy!

SETMANAL



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 9 – 13			DIADA DE CATALUNYA	Espaguetis a la napolitana Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Làctic (1,7,15)	Mongeta tendre amb patata Lentilles estofades Fruita de temporada (12,15)
Setmana 16 – 20	Arròs amb samfaina Bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (4)	Amanida de cigrons: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Trita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam Fruita de temporada (3,4,12,15)	Patates estofades amb verdures Vedella Fruita de temporada (15)	Pasta sense gluten al pesto Lluç amb tomàquet al forn Làctic (3,4,7,8)	Paella marinera Llom adobat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,14,15)
Setmana 23 – 27	Amanida de pasta sense gluten: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Bacallà al forn amb pèsols Fruita de temporada (4)	LA MERCÈ	Mongeta tendre amb patata Pollastre al curri Fruita de temporada (15)	Lentilles estofades Trita francesa amb guarnició de formatge i enciam Làctic (3,7)	Arròs a la cassola Pollastre amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)
Setmana 30	Espirals sense gluten amb verdures de temporada Rap a la marinera Fruita de temporada (4)			Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g	

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.

