

Yummy!

MENÚ SETMANAL

SETEMBRE
* Sense marisc *

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.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 9 – 13			DIADA DE CATALUNYA	Espaguetis a la bolonyesa Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Làctic (1,3,6,7,12,15)	Amanida catalana, enciam, pastanaga, blat de moro i embotit. Llenties estofades Fruita de temporada (1,7,12,15)
Setmana 16 – 20	Arròs amb samfaina Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada (15)	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 Mandonguilles vedella jardineria Fruita de temporada (1,6,7,8,12,15)	Espirals al pesto Lluç arrebossat amb tomàquet al forn Làctic (1,3,4,7,8)	Arròs amb verdures Llom adobat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (15)
Setmana 23 – 27	Amanida de pasta: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Bacallà al forn amb pèsols Fruita de temporada (1,4)	LA MERCÈ	Mongeta tendre amb patata Pollastre al curri Fruita de temporada (15)	Llenties a la riojana Trita francesa amb guarnició de formatge i enciam Làctic (1,3,7,12,15)	Arròs a la cassola Pollastre amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)
Setmana 30	Espirals amb verdures de temporada Rap Fruita de temporada (1,4)			Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g	

