


MENÚ

OCTUBRE No lactosa

SETMANAL

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. Tota la carn que es serveix té certificació de garantia HALAL.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 4		Verdura tricolor amb patata Pollastre rostit Fruita de temporada (15)	Mongetes estofades Trita francesa amb guarnició d'enciam i pernil Fruita de temporada (3,12,15)	Arròs amb tomàquet Luç arrebossat amb verdures en tempura Fruita de temporada (1,3,4)	Sopa de brou d'au amb pasta Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (1,6,12,15)
Setmana 7 - 11	Arròs tres delícies Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (3,4,12,15)	Cigrons amb pernil Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3,15)	Col amb patata Pernillets de pollastre al forn Fruita de temporada (15)	Espirals amb oli i orenga Luç amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4)	Sopa de peix amb arròs Llom adobat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (2,4,14,15)
Setmana 14 - 18	Arròs amb verdures Crestes de tonyina Fruita de temporada (1,3,4)	Mongeta tendre amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,12,15)	Llenties estofades amb verdures Trita francesa amb patates fregides Fruita de temporada (3)	Brou vegetal amb pasta petita Estofat de gall d'indi Fruita de temporada (1,9,15)	Arròs a la cassola Luç arrebossat amb salsa verda Fruita de temporada (1,3,4,15)
Setmana 21 - 25	Espaguetis amb herbes provençals Rap amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4)	Pèsols amb patata Gall d'indi amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	Fideuà Trita francesa amb guarnició d'enciam Fruita de temporada (1,3,4,15)	Patates estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbaçoa Fruita de temporada (6,15)	Arròs amb xampinyons Escalopa de vedella arrebossada amb moniato fregit Fruita de temporada (1,3,15)
Setmana 28 - 31	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Luç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4)	Llenties Trita de patata i carbassó Fruita de temporada (3)	Brou vegetal amb pasta petita Hamburguesa de vedella Fruita de temporada (1,6,12,15)	Macarrons napolitana Bacallà amb ceba confitada 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

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.

