


Yummy!

# MENÚ OCTUBRE 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. Tota la carn que es serveix te certificació de garantia HALAL.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1 - 4</b>		Verdura tricolor amb patata Pollastre rostit Fruita de temporada (15)  <b>Sopar:</b> Amanida de quinoa amb alvocat i tonyina	Mongetes estofades Truita francesa amb guarnició d'enciam i pernil Fruita de temporada (3,12,15)  <b>Sopar:</b> Llenguado amb patata i verdures	Arròs amb tomàquet Lluç arrebossat amb verdures en tempura Làctic (1,3,4,7)  <b>Sopar:</b> Pasta integral amb carbassó i pollastre	Sopa de brou d'au amb pasta Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (1,6,12,15)  <b>Sopar:</b> Pa integral amb truita d'all tendres
<b>Setmana 7 - 11</b>	Arròs tres delícies Bacallà amb salsa de tomàquet i formatge gratinat Fruita de temporada (3,4,7,12,15)  <b>Sopar:</b> Crema de verdures Gall d'indi especiat	Cigrons amb pernil Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3,15)  <b>Sopar:</b> Arròs amb pebrot i tofu	Col amb patata Pernillets de pollastre al forn Fruita de temporada (15)  <b>Sopar:</b> Orada al papillot amb verdures i kamut	Espirals amb salsa de formatge Croquetes de bacallà amb tomàquet amanit Làctic (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15)  <b>Sopar:</b> Espinacs amb patata i pernil	Sopa de peix amb arròs Llom adobat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (2,4,14,15)  <b>Sopar:</b> Entrepà integral vegetal amb tonyina
<b>Setmana 14 - 18</b>	Cus cus amb quinoa i verdures Crestes de tonyina Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,14,15)  <b>Sopar:</b> Bistec amb pebrots i arròs	Mongeta tendre amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,12,15)  <b>Sopar:</b> Amanida de pasta integral amb tonyina	Lenties estofades amb verdures Truita francesa amb patates fregides Fruita de temporada (3)  <b>Sopar:</b> Hamburguesa vegetal amb patata i albergínia	Brou vegetal amb pasta petita Estofat de gall d'indi Làctic (1,7,9,15)  <b>Sopar:</b> Parrillada de verdures Truita de patata	Arròs a la cassola Lluç arrebossat amb salsa verda Fruita de temporada (1,3,4,15)  <b>Sopar:</b> Pizza vegetal
<b>Setmana 21 - 25</b>	Espaguetis carbonara Rap amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,6,7,12,15)  <b>Sopar:</b> Crema de verdures Gall d'indi	Pèsols amb patata Salsitxes amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,6,7,12,15)  <b>Sopar:</b> Espinacs amb patata i tofu	Fideuà Truita francesa amb guarnició d'enciam i formatge Fruita de temporada (1,3,4,7,15)  <b>Sopar:</b> Llobarro amb espàrrecs verds i arròs	Patates estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbaoca Làctic (6,7,15)  <b>Sopar:</b> Truita de xampinyons i pa integral	Arròs amb xampinyons Escalopa de vedella arrebossada amb moniato fregit Fruita de temporada (1,3,15)  <b>Sopar:</b> Hamburguesa vegana amb pa i amanida
<b>Setmana 28 - 31</b>	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4)  <b>Sopar:</b> Crema de llegum Pollastre amb arròs	Lenties riojana Truita de patata i carbassó Fruita de temporada (3,7,12,15)  <b>Sopar:</b> Minestra de verdures amb tonyina	Brou vegetal amb pasta petita Hamburguesa de vedella amb guarnició de formatge Fruita de temporada (1,6,7,9,12,15)  <b>Sopar:</b> Amanida completa amb sardines amb pa integral	<b>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</b> 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.

