

MENÚ OCTUBRE No Ou

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 te certificació de garantia HALAL.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 4		Verdura tricolor amb patata Pollastre rostit Fruita de temporada (15)	Mongetes estofades Gall d'indi amb guarnició d'enciam Fruita de temporada (15)	Arròs amb tomàquet Lluç amb verdures Làctic (4,7)	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 (4,7,12,15)	Cigrons amb pernil Gall d'indi amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (15)	Col amb patata Pernilets de pollastre al forn Fruita de temporada (15)	Espirals amb salsa de formatge Lluç amb tomàquet amanit Làctic (1,4,7)	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 Rap Fruita de temporada (4)	Mongeta tendre amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,12,15)	Llenties estofades amb verdures Gall d'indi amb patates fregides Fruita de temporada (15)	Brou vegetal amb pasta petita Estofat de gall d'indi Làctic (1,7,9,15)	Arròs a la cassola Lluç amb salsa verda Fruita de temporada (4,15)
Setmana 21 - 25	Espaguetis amb herbes provençals Rap amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4)	Pèsols amb patata Llom amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	Fideuà Gall d'indi amb guarnició d'enciam i formatge Fruita de temporada (1,4,15)	Patates estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbacoa Làctic (6,7,15)	Arròs amb xampinyons Vedella amb moniato fregit Fruita de temporada (15)
Setmana 28 - 31	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4)	Llenties riojana Gall d'indi Fruita de temporada (7,12,15)	Brou vegetal amb pasta petita Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada (1,6,7,12,15)	Macarrons napolitana Bacallà amb ceba confitada Làctic (1,4)	

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.

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal - 600Kcal
HC: 40g - 64g
Prot: 15g-20g
Lip: 22g- 35g

