

Yummy!

MENÙ


OCTUBRE No vedella

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 certifiació de garantia HALAL.

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 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 Làctic (1,3,4,7)	Sopa de brou d'aú amb pasta Hamburguesa de conill amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (1,6,12,15)
Setmana 7 – 11	Arròs tres delícies Bacallà amb salsa de tomàquet i formatge gratinat Fruita de temporada (3,4,7,12,15)	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 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)	Sopa de peix amb arròs Llom adobat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (2,4,14,15)
Setmana 14 – 18	Cus cus amb quinoa i verdures Crestes de tonyina Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,14)	Mongeta tendre amb patata Llom 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 Làctic (1,7,9,15)	Arròs a la cassola Luç arrebossat amb salsa verda Fruita de temporada (1,3,4,15)
Setmana 21 – 25	Espaguets carbonara Rap amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,6,7,12,15)	Pèsols amb patata Salsitxes amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,6,7,12,15)	Fideuà Trita francesa amb guarnició d'enciam i formatge Fruita de temporada (1,3,4,7,15)	Patates estofades amb verdures Pollastre amb salsa barbaçoa Làctic (6,7,15)	Arròs amb xampinyons Llom arrebossat 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 riojana Trita de patata i carbassó Fruita de temporada (3,7,12,15)	Brou vegetal amb pasta petita Hamburguesa de conill amb formatge Fruita de temporada (1,6,7,12,15)	Macarrons napolitana Bacallà amb ceba confitada Làctic (1,4,7)	

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal – 500Kcal
HC: 40g – 54g
Prot: 15g-20g
Lip: 22g- 35g

