


Yummy!

# MENÚ

OCTUBRE No gluten

# 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)	Mongetes estofades Trita francesa amb guarnició d'enciam i pernil Fruita de temporada (3,12,15)	Arròs amb tomàquet Lluç amb verdures en tempura Làctic (4,7)	Sopa de brou d'au amb pasta sense gluten Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (6,12,15)
<b>Setmana 7 - 11</b>	Arròs tres delícies Bacallà amb salsa de tomàquet i formatge gratinat Fruita de temporada (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)	Pasta sense gluten amb salsa de formatge Lluç amb tomàquet amanit Làctic (4,7)	Sopa de peix amb arròs Llom adobat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (2,4,14,15)
<b>Setmana 14 - 18</b>	Arròs amb verdures Rap Fruita de temporada (4)	Mongeta tendre amb patata Vedella Fruita de temporada (15)	Llenties estofades amb verdures Trita francesa amb patates fregides Fruita de temporada (3)	Brou vegetal amb pasta sense gluten Estofat de gall d'indi Làctic (7,9,15)	Arròs a la cassola Lluç amb salsa verda Fruita de temporada (4,15)
<b>Setmana 21 - 25</b>	Pasta sense gluten carbonara Rap amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,4,6,7,12,15)	Pèsols amb patata Salsitxes amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,6,7,12,15)	Pasta sense gluten amb tomàquet Trita francesa amb guarnició d'enciam i formatge Fruita de temporada (3,7,15)	Patates estofades amb verdures Pollastre Làctic (7,15)	Arròs amb xampinyons Vedella amb moniato fregit Fruita de temporada (15)
<b>Setmana 28 - 31</b>	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4)	Llenties riojana Trita de patata i carbassó Fruita de temporada (3,7,12,15)	Brou vegetal amb pasta sense gluten Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada (6,7,12,15)	Pasta sense gluten bolonyesa Bacallà amb ceba confitada Làctic (3,4,6,7,12,15)	

## 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

