

# WEEKLY

# SEPTEMBER

# MENU

Yummy!

## MONDAY

## TUESDAY

## WEDNESDAY

## THURSDAY

## FRIDAY

Setmana  
4- 8

Macarrons sense gluten amb oli, orenga i formatge.  
Bacallà amb enciam, pastanaga i tomàquet.  
Fruita del temps  
(4,7,9)

Mongeta verda i patates.  
Botifarra de porc\* amb enciam, cogombre i olives.  
Fruita del temps  
(7,12,15,9)

Arròs amb tomàquet.  
Trita amb enciam i blat de moro.  
Fruita del temps  
(3,7,9,12,15)

Amanida de lleties (arròs, tonyina, tomàquet i olives).  
Gall d'indi amb pastanaga crua.  
Làctic  
(6,7,9,12,15)

Minestra de verdures  
Calamars a l'andalusa\* amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
(2,3,9,12,4,14)

Setmana  
11 - 15

FESTIU

Arròs amb verdures  
Croquetes de bacallà\* o bacallà planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet.  
Fruita del temps  
(3,4,6,7,8,9)

Pastanaga al vapor amb patata  
Pernillets de pollastre al forn amb enciam i cogombre.  
Fruita del temps  
(9,12,15)

Empedrat de cigrons (pebrot, tonyina, arròs, ou dur)  
Hamburguesa\* mixta amb tomàquet amanit.  
Làctic  
(3,4,6,7,9,15)

Fideus\* a la cassola o pasta sense gluten napolitana  
Trita de tonyina amb enciam, pastanaga i olives.  
Fruita del temps  
(3,4,8,9,12)

Setmana  
18 - 22

Espaguetis sense gluten napolitana  
Medalló de lluç amb enciam i pastanaga.  
Fruita del temps  
(4,9,12)

Amanida variada (enciam, pastanaga, tonyina, blat de moro i olives)  
Mandonguilles\* amb arròs.  
Fruita del temps  
(4,9,12,15)

Mongetes estofades\* o amanida de mongeta  
Trita amb enciam i blat de moro.  
Fruita del temps  
(3,6,9,12,15)

Bledes amb patata  
Tonyina arrebossada\* o bacallà planxa amb enciam i blat de moro i olives.  
Làctic  
(2,3,4,7,9,12,14)

Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, blat de moro, olives)  
Pollastre planxa amb enciam i cogombre.  
Fruita del temps  
(9,12)

Setmana  
25-29

FESTIU

Amanida de pasta sense gluten amb enciam + pastanaga + blat de moro + pernil dolç  
Bacallà amb enciam, cogombre i olives.  
Fruita del temps  
(4,7,9,12,15)

Cigrons a la bolonyesa  
Pit de pollastre planxa amb pastanaga crua.  
Fruita del temps  
(6,9,12,15)

Mongeta verda amb patates  
Medalló de lluç planxa amb patata  
Làctic  
(4,7,9)

Arròs amb pèsols  
Vedella planxa amb patata.  
Fruita del temps  
(9,12,15)

## ALLERGENS

No Gluten

(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'ous (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, fustecs, 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 SO<sub>2</sub> (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

