

MENÚ SETMANAL



OCTUBRE

Yummy!



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) Cacaüets i productes a base de cacaüets (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·lucs i productes a base de mol·lucs (15) Carn i derivats càrnics.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 2-6	Tirabuixons napolitana. Bacallà forn amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita Crema de porro Pollastre amb verdures	Bròquil amb patates Pollastre planxa amb un tomàquet amanit Fruita Sopa de fideus Llenguado amb verdures	Cigrons saltejats amb pernil Botifarra amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita Minestra de verdures amb patata Trita francesa	Amanida de patata, tomàquet, olives, blat de moro. Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Làctic Pèsols amb pastanaga Bistec de vedella planxa	Arròs tres delícies Trita de pernil amb enciam, tomàquet i cogombre Fruita Pa de pita amb pollastre, pebrot i ceba
Setmana 9-13	Mongeta verda amb patata Nuggets de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita Pasta integral amb verdura i 1 ou dur	Llentíes estofades Medalló de lluç al forn amb pastanaga crua Fruita Crema de pastanaga Pit de gall d'indi planxa	Paella de pollastre i pebrot Llom de porc amb tomàquet amanit i cogombre Fruita Amanida vegetal amb formatge Rap planxa	FESTIU 	FESTIU LLIURE ELECCIÓ 
Setmana 16-20	Macarrons amb oli i orenga Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita Amanida de quinoa amb tomàquet, pebrot i pollastre	Minestra de verdures amb patata Pernillets de pollastre forn amb enciam i pastanaga Fruita Pèsols amb pernil i arròs	Amanida de mongeta blanca amb olives, tomàquet i tonyina Vedella a la jardineria Fruita Crema de carbassó Pit de gall d'indi	Sopa de brou amb fideus Trita francesa de pernil amb pastanaga crua Làctic Hamburguesa vedella amb enciam, tomàquet i ceba, pa	Arròs amb tomàquet Bacallà forn amb cogombre i tomàquet Fruita Mongeta verda amb patata i 1 ou dur
Setmana 23-28	Cigrons amb espinacs Medalló de lluç amb patates fregides Fruita Sopa minestrone Pollastre amb patata forn	Mongeta verda amb pastanaga Mandonguilles Jardineria amb muntanyeta d'arròs Fruita Arròs integral amb verdures i pernil	Espaguetis bolonyesa Trita de pernil amb enciam i pastanaga Fruita Crema de carbassa amb patata Salsetxes de pollastre	Amanida d'arròs (tomàquet, olives i blat de moro) Tonyina arrebossada amb enciam i cogombre Làctic Trita de patata amb amanida	Bledes amb patata Gall d'indi planxa amb enciam i tomàquet, Fruita Cous crus amb verdures, blat de moro pollastre
Setmana 30-31	Arròs amb verdures Bacallà forn amb pastanaga crua Fruita Espinacs amb patata Pit de gall d'indi amb amanida	Pèsols amb pastanaga i patata Croquetes casolanes amb enciam i tomàquet Fruita Vedella amb xampinyons i arròs	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g		