

MENÚ SETMANAL

OCTUBRE
NO OU NO LLEGUM

Yummy!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 2-6	Tirabuixons napolitana. Bacallà forn amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita	Bròquil amb patates Pollastre planxa amb un tomàquet amanit Fruita	Mongeta saltejada amb pernil Gall d'indi amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita	Amanida de patata, tomàquet, olives, blat de moro. Lluç amb enciam i pastanaga Làctic	Arròs tres delícies (no truita, no pèsols) Vedella amb enciam, tomàquet i cogombre Fruita
Setmana 9-13	Mongeta verda amb patata Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita	Bledes amb patata Medalló de lluç al forn amb pastanaga crua Fruita	Paella de pollastre i pebrot Llom de porc amb tomàquet amanit i cogombre Fruita	FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIÓ
Setmana 16-20	Macarrons amb oli i orenga Lluç forn amb enciam i blat de moro Fruita	Mongeta verda amb patata Pernillets de pollastre forn amb enciam i pastanaga Fruita	Pastanaga amb patata Vedella a la jardinerera Fruita	Sopa de brou amb fideus Pollastre amb pastanaga crua Làctic	Arròs amb tomàquet Bacallà forn amb cogombre i tomàquet Fruita
Setmana 23-28	Epinacs amb patata Medalló de lluç amb patates fregides Fruita	Mongeta verda amb pastanaga Mandonguilles jardinerera amb muntanyeta d'arròs Fruita	Espaguetis bolonyesa Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita	Amanida d'arròs (tomàquet, olives i blat de moro) Bacallà amb enciam i cogombre Làctic	Bledes amb patata Gall d'indi planxa amb enciam i tomàquet, Fruita
Setmana 30-31	Arròs amb verdures Bacallà forn amb pastanaga crua Fruita	Pastanaga, mongeta y patata Croquetes casolanes amb enciam i tomàquet Fruita	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g		

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 (inclou 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.

