


MENÚ

OCTUBRE
Sense gluten

SETMANAL

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o processos d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la verdura és de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva verge extra per amanir i per cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleic. Els làctics són sempre llogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g-35g				Brou d'au amb pasta sense gluten Llom amb enciam Fruita de temporada (9,15)
Setmana 4 - 8	Arròs a la milanesa (ceba, pernil cuit i pèsols) Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada (4,15)	Patates estofades amb verdures Daus de gall dindi especiats saltejats amb ceba Fruita de temporada (15)	Llenties estofades Trita a la francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3)	Coliflor amb patata Bacallà amb salsa de tomàquet Làctic (4,7)	Macarrons sense gluten amb verdures i salsa de tomàquet Pollastre amb patates fregides Fruita de temporada (15)
Setmana 11 - 15	Espaguetis sense gluten amb formatge Lluç amb samfaina Fruita de temporada (4,7)	 FESTIU	Cigrons bolonyesa Trita de carbassó amb enciam Fruita de temporada (3,6,7,15)	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella Làctic (6,7,12,15)	Paella de verdures Nuggets de pèsols amb tomàquet i olives Fruita de temporada (4)
Setmana 18 - 22	Espirals sense gluten amb xampinyons i salsa de tomàquet Rap al forn Fruita de temporada (1,4)	Trinxat de col i patata Vedella amb salsa Fruita de temporada (15)	Arròs integral amb salsa de tomàquet, coliflor i orenga Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (4)	Sopa de verdures amb fideus sense gluten Pollastre amb llimona Làctic (7,9,15)	Mongetes estofades Trita francesa amb enciam i pernil Fruita de temporada (3,15)
Setmana 25 - 29	Brou d'au amb pistons s/gluten Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada (1,4,9,15)	Llenties estofades Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3)	Macarrons s/gluten gratinats Llom adobat amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,7,15)	Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb amanit Làctic (4,7)	Verdura tricolor amb patata Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita de temporada (4,15)

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.

