


MENÚ

OCTUBRE
Sense lactosa

Yummy!

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. 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 son sempre llogurt excepte un cop al mes que es dona postra lactic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g				Brou d'au amb fideus Llom amb enciam Fruita de temporada (1,9,15)
Setmana 4 - 8	Arròs a la milanesa (ceba, pernil cuit i pèsols) Calamars a la romana amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,12,14,15)	Patates estofades amb verdures Daus de gall dindi especiats saltejats amb ceba Fruita de temporada (15)	Llenties estofades Trita a la francesa amb enciam Fruita de temporada (3)	Coliflor amb patata Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (4)	Macarrons integrals amb verdures i salsa de tomàquet Pollastre amb patates fregides Fruita de temporada (1,15)
Setmana 11 - 15	Espaguetis amb tomàquet Lluç amb samfaina Fruita de temporada (1,4)		Cigrons estofats Trita de carbassó amb enciam Fruita de temporada (3)	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella Fruita de temporada (6,12,15)	Paella de verdures Nuggets de pèsols amb tomàquet i olives Fruita de temporada (4)
Setmana 18 - 22	Espirals amb xampinyons i salsa de tomàquet Rap a la marinera 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 arrebossat casolà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,3,4)	Sopa de verdures amb fideus Pollastre amb llimona Fruita de temporada (1,9,15)	Mongetes estofades Trita francesa amb enciam i pernil Fruita de temporada (3,15)
Setmana 25 - 29	Brou d'au amb pistons 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 integral amb tomàquet Llom adobat amb enciam i olives Fruita de temporada (1,4,15)	Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada (4)	Verdura tricolor amb patata Escalopa de pollastre casolana amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,15)

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 cacauets (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.

