

MENÚ

OCTUBRE

Sense ou

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)
Lluç al forn amb tomàquet
amanit
Fruita de temporada (4,15)

Patates estofades amb
verdures
Daus de gall dindi especiats
saltejats amb cebra
Fruita de temporada (15)

Llenties estofades
Vedella amb enciam
Fruita de temporada (15)

Coliflor amb beixamel
Bacallà amb salsa de
tomàquet
Làctic (1,4,7,8)

Macarrons integrals amb
verdures i salsa de tomàquet
Pollastre amb patates
fregides
Fruita de temporada (1,15)

Setmana
11 - 15

Espaguetis amb formatge
Lluç amb samfaina
Fruita de temporada (1,4,7)



Cigrons estofats
Bacallà amb enciam
Fruita de temporada (4)

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 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 al forn amb enciam i
blat de moro
Fruita de temporada (4)

Sopa de verdures amb fideus
Pollastre amb illmona
Làctic (1,7,9,15)

Mongetes estofades
Gall dindi amb enciam
Fruita de temporada (15)

Setmana
25 - 29

Brou d'au amb pistons
Lluç al forn amb salsa verda
Fruita de temporada
(1,4,9,15)

Llenties estofades
Gall dindi amb tomàquet
amanit
Fruita de temporada (15)

Macarrons integral amb
tomàquet
Llom adobat amb enciam i
olives
Fruita de temporada (1,4,15)

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa de kale i
quinoa amb tomàquet
amanit
Làctic (1,6,7)

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.

