

# MENÚ


OCTUBRE

\*Sense peix i marisc\*

Yummy!

# SETMANAL

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 cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleic. Els làctics són sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1</b>	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 fideus Llom planxa amb enciam Fruita de temporada (1,9,15)
<b>Setmana 4 - 8</b>	Arròs a la milanesa (ceba, pernil cuit i pèsols) Pollastre amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	Patates estofades amb verdures Daus de gall dindi especiats saltejats amb ceba Fruita de temporada (15)	Lenties a la riojana Trita a la francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,6,7,12,15)	Coliflor amb beixamel Llom amb salsa de tomàquet Làctic (1,7,8,15)	Macarrons integrals amb verdures i salsa de tomàquet Pollastre amb patates fregides Fruita de temporada (1,15)
<b>Setmana 11 - 15</b>	Espaguetis amb formatge Gall dindi amb samfaina Fruita de temporada (1,7,15)	 FESTIU	Cigrons bolonyesa Trita de carbassó amb enciam Fruita de temporada (3,6,7,15)	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles a la jardineria Làctic (1,3,6,7,12,15)	Paella de verdures Gall dindi amb tomàquet Fruita de temporada (15)
<b>Setmana 18 - 22</b>	Espirals amb xampinyons i salsa de tomàquet Pollastre planxa amb amanit Fruita de temporada (1,15)	Trinxat de col i patata Vedella amb salsa Fruita de temporada (15)	Arròs integral amb salsa de tomàquet, coliflor i orenga Llom amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (15)	Sopa de verdures amb fideus Pollastre amb llimona Làctic (1,7,9,15)	Mongetes estofades Trita francesa amb enciam i pernil Fruita de temporada (3,15)
<b>Setmana 25 - 29</b>	Brou d'au amb pistons Gall dindi amb amanit Fruita de temporada (1,9,15)	Lenties estofades Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3)	Macarrons integral gratinats Llom adobat amb enciam Fruita de temporada (1,3,7,15)	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de kale i quinoa amb tomàquet amanit Làctic (1,6,7)	Verdura tricolor amb patata Escalopa de pollastre casolana amb enciam Fruita de temporada (1,3,15)

## 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.

