


MENÚ

NOVEMBRE
Sense gluten

Yummy!

SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt 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 són sempre llogut excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 – 5	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil) Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (4,15)	Mongeta tendra amb patata i ceba potxada Hamburguesa vedella amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (6,12,15)	Mongetes estofades Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Làctic (3,7,15)	Espirals s/gluten al pesto Pollastre rostit amb enciam Fruita de temporada (7,8,15)
Setmana 8 – 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Lluç al forn amb ceba Fruita de temporada (4)	Bròquil amb patata Llom adobat amb tomàquet i olives Fruita de temporada (15)	Cigrons amb espinacs i tomàquet Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3)	Brou de peix amb pasta s/gluten Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Làctic (4,14,15)	Fideuà s/gluten de peix Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (4,14)
Setmana 15 – 19	Brou d'au amb pasta s/gluten Bacallà amb tomàquet i olives Fruita de temporada (4,9,15)	Verdura tricolor amb patata Botifarra amb mongetes seques Fruita de temporada (7,12,15)	Llenties estofades Trita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7)	Espaguetis s/gluten amb tomàquet i formatge Lluç al forn amb pastanaga i olives Làctic (4,7)	Rissoto de xampinyons Daus de gall dindi saltejats amb ceba Fruita de temporada (7,15)
Setmana 22 – 26	Macarrons s/gluten amb verdures i tomàquet Rap amb patates panaderes Fruita de temporada (4)	Arròs a la cassola amb carxofes Gall dindi amb tomàquet i olives Fruita de temporada (4,15)	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardineria Fruita de temporada (15)	Cigrons estofats Trita a la francesa amb enciam i pernil Làctic (3,7,15)	Brou vegetal amb pasta s/gluten Pollastre amb patates fregides Fruita de temporada (9,15)
Setmana 29 – 30	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet casolà Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada (4)	Llenties estofades Trita de carbassó amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada (3)	Trinxat de col i patata Llom amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (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 sulfúros 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.

