


# MENÚ

NOVEMBRE  
\*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 lligats excepte un cop al mes que es dona postre làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1 – 5</b>	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 arrebossat casolà amb samfaina Fruita de temporada (1,3,4,15)	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 Fruita de temporada (3,15)	Espirals amb verdures Pollastre rostit amb verdura en tempura Fruita de temporada (1,15)
<b>Setmana 8 – 12</b>	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 fideus Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (1,4,14,15)	Fideuà de peix Nuggets de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,4,14)
<b>Setmana 15 – 19</b>	Brou d'au amb pistons Bacallà al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada (1,4,9,15)	Verdura tricolor amb patata Vedella amb mongetes seques Fruita de temporada (15)	Llenties estofades Trita francesa amb enciam Fruita de temporada (3)	Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb pastanaga i olives Fruita de temporada (1,4)	Arròs amb xampinyons Daus de gall dindi saltejats amb ceba Fruita de temporada (15)
<b>Setmana 22 – 26</b>	Macarrons amb verdures i tomàquet Rap amb suquet i patates panaderes Fruita de temporada (1,4)	Arròs a la cassola amb carxofes Hamburguesa de kale i quinoa amb tomàquet i olives Fruita de temporada (1,4,6)	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardineria Fruita de temporada (15)	Cigrons estofats Trita a la francesa amb enciam i pernil Fruita de temporada (3,15)	Brou vegetal amb fideus Escalopa de pollastre arrebossada amb patates fregides Fruita de temporada (1,3,9,15)
<b>Setmana 29 – 30</b>	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet casolà Lluç andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4)	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'ous (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.

