

MENÚ

OCTUBRE
Sense gluten

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 3 – 7	Espirals s/gluten al pesto d'alfàbrega Bacallà al forn amb tomàquet i olives Fruita del temps (4,7,8)	Mongeta tendra amb patates Estofat de vedella amb pèsols Fruita del temps (15)	Cigrons amb espinacs i tomàquet Trita francesa amb enciam i formatge Fruita del temps (3,7)	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre al forn amb xampinyons Làctic (7,15)	Sopa vegetal amb fideus s/gluten Lluç al forn amb pastanaga i tomàquet Fruita del temps (4,9)
Setmana 10 – 14	Patates a la riojana Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps (4,15)	Llenties estofades amb verdures Trita de patates amb tomàquet i pastanaga Fruita del temps (3)		Espaguets s/gluten amb formatge Daus de gall dindi especiats saltats amb ceba caramel·litzada Làctic (7,15)	Arròs a la milanesa (ceba, pernil cuit i pèsols) Nuggets vegetals amb enciam i blat de moro Fruita del temps (6,15)
Setmana 17 – 21	Macarrons s/gluten amb verdures i sofregit de tomàquet Rap a la marinera Fruita del temps (4)	Trinxat de col amb patata Gall dindi estofat amb pastanaga Fruita del temps (15)	Sopa de peix amb arròs Lluç al forn amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps (4,14)	Mongetes estofades amb carbassa Trita francesa amb enciam i pernil Làctic (3,7,15)	Verdura tricolor amb patates Llom adobat amb enciam i tomàquet Fruita del temps (15)
Setmana 24 – 28	Arròs a la cassola de verdures Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita del temps (4)	Llenties estofades amb pastanaga Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita del temps (3)	Patates estofades amb verdures Pollastre a la llimona amb tomàquet i olives Fruita del temps (15)	Bròquil amb patates Lluç amb pistó Làctic (4,7)	Brou d'au amb pistons s/gluten Salsitxes de porc amb tomàquet i patates fregides Fruita del temps (9,12,15)
Setmana 31		Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g			

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) Anhidrids 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.

