

MENÚ

OCTUBRE
Sense ou

Yummy!

SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o proceds d'elaboració, provi 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 lligats excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans

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) Anhidríd 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.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 3 - 7	Espirals al pesto d'alfàbrega Bacallà al forn amb tomàquet i olives Fruita del temps (1,4,7,8)	Mongeta tendra amb patates Estofat de vedella amb pèsols Fruita del temps (15)	Cigrons amb espinacs i tomàquet Gall dindi amb enciam Fruita del temps (15)	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre al forn amb xampinyons Làctic (7,15)	Sopa vegetal amb fideus Luç al forn amb pastanaga i tomàquet Fruita del temps (1,4,9)
Setmana 10 - 14	Patates a la riojana Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps (4,15)	Llenties estofades amb verdures Pollastre amb tomàquet i pastanaga Fruita del temps (15)		Espaguetis amb formatge Daus de gall dindi especiats saltats amb ceba caramel·litzada Làctic (1,7,15)	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 amb verdures i sofregit de tomàquet Rap a la marinera Fruita del temps (1,4)	Trinxat de col amb patata Gall dindi estofat amb pastanaga Fruita del temps (15)	Sopa de peix amb arròs Luç al forn amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps (4,14)	Mongetes estofades amb carbassa Pollastre amb enciam Làctic (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 Gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita del temps (15)	Patates estofades amb verdures Pollastre a la llimona amb tomàquet i olives Fruita del temps (15)	Bròquil amb patates Luç amb pistó Làctic (4,7)	Brou d'au amb pistons Salsitxes de porc amb tomàquet i patates fregides Fruita del temps (1,9,12,15)
Setmana 31	Festa lliure disposició	Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal - 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g			

