

Yummy!


MENÚ

OCTUBRE

PLV

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 amarinar i 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
Setmana 3 – 7	Espirals amb alfàbrega Bacallà al forn amb tomàquet i olives Fruita del temps (1,4)	Mongeta tendra amb patates Estofat de gall d'indi amb pèsols Fruita del temps (15)	Cigrons amb espinacs i tomàquet Trita francesa amb enciam Fruita del temps (3)	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps (15)	Sopa vegetal amb fideus Lluç arrebossat casolà amb pastanaga i tomàquet Fruita del temps (1,3,4,9)
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)		Espaguetis amb oli i orenga Daus de gall dindi especiats saltats amb ceba caramel·litzada Fruita del temps (1,15)	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 Lluç al forn amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps (4,14)	Mongetes estofades amb carbassa Trita francesa amb enciam i pernil Fruita del temps (3,15)	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 Fruita del temps (4)	Brou d'au amb pistons Llom amb tomàquet i patates fregides Fruita del temps (1,9,15)
Setmana 31		<p>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g</p>			

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 (incloua 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.

