

# MENÚ OCTUBRE SETMANAL

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt els aliments i/o procediments d'elaboració, provi certificar 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 lèctics son sempre lligats excepte un cop al mes que es dona postre làctic dolç per als grans.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 3 - 7	Espirals al pesto d'alfàbrega Bacallà al forn amb tomàquet i olives Fruita del temps (1,4,7,8)  <b>Proposta sopars:</b> Crema de carbassa + Conill rostit	Mongeta tendra amb patates Estofat de vedella amb pèsols Fruita del temps (15)  <b>Proposta sopars:</b> Arròs al forn amb verdures i sípia	Cigrons amb espinacs i tomàquet Trita francesa amb enciam i formatge Fruita del temps (3,7)  <b>Proposta sopars:</b> Minestra de verdures + Filet de porc	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre al forn amb xampinyons Làctic (7,15)  <b>Proposta sopars:</b> Amanida pasta amb ou	Sopa vegetal amb fideus Lluç arrebossat casolà amb pastanaga i tomàquet Fruita del temps (1,3,4,9)  <b>Proposta sopars:</b> Llentilles saltades amb verdures i quinoa
Setmana 10 - 14	Patates a la riojana Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita del temps (4,15)  <b>Proposta sopars:</b> Galets amb verdures gratinats + Cuixetes de pollastre	Llentilles estofades amb verdures Trita de patates amb tomàquet i pastanaga Fruita del temps (3)  <b>Proposta sopars:</b> Sopa d'arròs + Hamburguesa vegetal		Espaguetis amb formatge Daus de gall dindi especiats saltats amb ceba caramel·litzada Làctic (1,7,15)  <b>Proposta sopars:</b> Bressa de verdures + Orada a la marinera	Arròs a la milanesa (ceba, pernil cuit i pèsols) Nuggets vegetals amb enciam i blat de moro Fruita del temps (6,15)  <b>Proposta sopars:</b> Crema de verdures + Trita de patates
Setmana 17 - 21	Macarrons amb verdures i sofregit de tomàquet Rap a la marinera Fruita del temps (1,4)  <b>Proposta sopars:</b> Verdures amb romesco + Xai al forn	Trinxat de col amb patata Gall dindi estofat amb pastanaga Fruita del temps (15)  <b>Proposta sopars:</b> Crema de llegum + Trita paisana	Sopa de peix amb arròs Lluç al forn amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps (4,14)  <b>Proposta sopars:</b> Mongeta tendra amb patata + Daus vedella	Mongetes estofades amb carbassa Trita francesa amb enciam i pernil Làctic (3,7,15)  <b>Proposta sopars:</b> Espaguetis amb pebrots + Peix fresc amb all i julivert	Verdura tricolor amb patates Llom adobat amb enciam i tomàquet Fruita del temps (15)  <b>Proposta sopars:</b> Wrap vegetal
Setmana 24 - 28	Arròs a la cassola de verdures Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita del temps (4)  <b>Proposta sopars:</b> Verdures al wok + Gall dindi adobat	Llentilles estofades amb pastanaga Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita del temps (3)  <b>Proposta sopars:</b> Fideus amb pastanaga, carbassa i salmó	Patates estofades amb verdures Pollastre a la llimona amb tomàquet i olives Fruita del temps (15)  <b>Proposta sopars:</b> Amanida d'arròs amb hortalisses i cigrons	Bròquil amb patates Lluç amb pistó Làctic (4,7)  <b>Proposta sopars:</b> Amanida de quinoa + Broqueta de carn de porc	Brou d'au amb pistons Salsitxes de porc amb tomàquet i patates fregides Fruita del temps (1,9,12,15)  <b>Proposta sopars:</b> Pèsols amb pernil + Remenat d'espàrrecs
Setmana 31		Tots els dies del mes es troben entre aquests 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, festsucs, 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.

