

# MENÚ

SETEMBRE  
\*Sense gluten\*

Yummy!

# SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés 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 son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postre làctic dolç per als grans

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana  
1

Tots els dies del mes es troben  
entre aquets paràmetres nutricionals:  
Kcal: 450Kcal – 600Kcal  
HC: 40g - 64g  
Prot: 15g-20g  
Lip: 22g- 35g

Benvinguts al nou curs escolar !



Setmana  
5 - 9

Macarrons s/gluten amb  
tomàquet i orenga  
Lluç al forn amb enciam i  
olives  
Fruita del temps (4)

Amanida de patates amb  
blat de moro, olives,  
tomàquet i pastanaga  
Pollastre al forn amb  
xampinyons  
Fruita del temps (15)

Cigrons a la bolonyesa  
Trita de carbassó amb  
pastanaga i blat de moro  
Fruita del temps (3,6,7,15)

Patates saltades amb  
espinacs a l'allet  
Llom amb formatge  
Làctic (7,15)

Arròs tres delícies  
(pastanaga, pèsols, pernil)  
Bacallà al forn amb enciam i  
tomàquet  
Fruita del temps (4,15)

Setmana  
12 - 16

Ensaladilla russa  
Rap planxa  
Fruita del temps (3,4)

Bròquil amb patata  
Fricandó de vedella s/gluten  
amb pèsols  
Fruita del temps (15)

Amanida de lleties amb  
tomàquet, pebrot, ceba i  
olives  
Trita de patates amb  
enciam i pastanaga  
Fruita del temps (3)

Arròs amb tomàquet  
Nuggets vegetals amb  
tomàquet i olives  
Làctic (6,7)

Espirals s/gluten al pesto  
d'alfàbrega  
Daus de gall dindi especiats,  
saltats amb ceba  
caramel·litzada  
Fruita del temps (7,8,15)

Setmana  
19 - 23

Espaguetis s/gluten amb  
formatge  
Lluç al forn amb enciam i  
pastanaga  
Fruita del temps (4,7)

Mongeta tendra amb  
patates  
Llom planxa amb tomàquet i  
blat de moro  
Fruita del temps (15)

Mongetes estofades amb  
bledes  
Trita francesa amb enciam i  
formatge  
Fruita del temps (3,7)

Patates a la riojana  
Bacallà al forn amb enciam i  
olives  
Làctic (4,7,15)

Amanida d'arròs amb blat de  
moro, olives, tomàquet i  
pastanaga  
Pollastre al forn amb patates  
fregides  
Fruita del temps (15)

Setmana  
26 - 30

FESTIU

Arròs saltat amb carbassó,  
pebrot i xampinyons  
Rap planxa  
Fruita del temps (4)

Trinxat de col i patata  
Estofat de gall dindi amb  
pastanaga  
Fruita del temps (15)

Lleties estofades  
Trita francesa amb enciam i  
pernil dolç  
Làctic (3,7,15)

Fideus s/gluten a la cassola  
de verdures  
Nuggets vegetals amb enciam  
i olives  
Fruita del temps (6)

## 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, macadamies 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.

