


Yummy!

# MENÚ OCTUBRE INICI

## SETMANAL



Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint 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 amanir 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	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1 - 2</b>	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g			Carbassó amb ceba i arròs Pollastre Fruita de temporada (15)	Mongeta tendre amb patata Vedella Fruita de temporada (15)
<b>Setmana 5 - 9</b>	Carbassa amb porro i arròs Bacallà Fruita de temporada (4)	Bròquil amb ceba i cus cus Pollastre Fruita de temporada (1,15)	Pastanaga amb mongeta i patata Gall d'indi Fruita de temporada (15)	Crema de verdures Rap Fruita de temporada (4)	Mongeta tendre amb pastanaga i patata Pollastre Fruita de temporada (15)
<b>Setmana 12 - 16</b>	 FESTIU	Carbassó amb porro i patata Lluç Fruita de temporada (4)	Pastanaga amb carbassó i cus cus Pollastre Fruita de temporada (1,15)	Mongeta tendre amb patata Vedella Fruita de temporada (15)	Carbassa amb porro i arròs Pollastre Fruita de temporada (15)
<b>Setmana 19 - 23</b>	Bròquil amb ceba i patata Rap Fruita de temporada (4)	Crema de verdures Gall d'indi Fruita de temporada (15)	Pastanaga amb porro i arròs Pollastre Fruita de temporada (15)	Carbassó amb ceba i cus cus Vedella Fruita de temporada (1,15)	Mongeta tendre amb porro i patata Bacallà Fruita de temporada (4)
<b>Setmana 26 - 30</b>	Carbassa amb ceba i cus cus Lluç Fruita de temporada (1,4)	Pastanaga amb mongeta i patata Gall d'indi Fruita de temporada (15)	Crema de verdures Vedella Fruita de temporada (15)	Carbassó amb porro i patata Rap Fruita de temporada (4)	Carbassó amb ceba i arròs Pollastre Fruita de temporada (15)

### 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 cacauets (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) 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.

