

# MENÚ

NOVEMBRE INICI  
No bledes, no espinacs

# SETMANAL

Yummy!



## 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) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

TOTS  
SANTS



DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana  
1 - 2

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 temporada.

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40% - 64%

Prot: 15%-20%

Lip: 22%- 35%

Setmana  
5 - 9

Arròs amb carbassó i ceba  
Bacallà  
Fruita de temporada (4)

Crema de verdures  
Vedella  
Fruita de temporada (15)

Carbassa amb ceba i patata  
Pollastre  
Fruita de temporada(15)

Mongeta verda amb patata  
Lluç  
Fruita de temporada (4)

Arròs amb carbassa  
Gall d'indi  
Fruita de temporada(15)

Setmana  
12 - 16

Pastanaga amb ceba i patata  
Lluç  
Fruita de temporada (4)

Mongeta verda amb patata  
Gall d'indi  
Fruita de temporada (15)

Crema de verdures  
Vedella  
Fruita de temporada (15)

Arròs amb carbassó  
Bacallà  
Fruita de temporada (4)

Patata amb carbassa i ceba  
Pollastre  
Fruita de temporada(15)

Setmana  
19 - 23

Arròs amb carbassó i ceba  
Lluç.  
Fruita de temporada (4)

Mongeta verda amb patata  
Pollastre  
Fruita de temporada (15)

Crema de verdures  
Vedella  
Fruita de temporada (15)

Arròs amb carbassa  
Gall d'indi  
Fruita de temporada (15)

Pastanaga amb ceba i patata  
Bacallà  
Fruita de temporada(4)

Setmana  
26 - 30

Mongeta verda amb patata  
Bacallà  
Fruita de temporada (4)

Crema de verdures  
Gall d'indi  
Fruita de temporada (15)

Pastanaga amb patata  
Pollastre  
Fruita de temporada (15)

Arròs amb carbassó  
Lluç  
Fruita de temporada(4)

Carbassa amb ceba i patata  
Vedella  
Fruita de temporada(15)

