

# MENÚ

OCTUBRE INICI  
No bledes / No espinacs

# SETMANAL

Yummy!

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.



## AL·LÈRGERS

(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'ous (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 (inclou 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.



	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1 - 5</b>	Arròs amb carbassó i ceba Lluç Fruita (4)	Pastanaga amb patata Pollastre Fruita (15)	Mongeta verda amb patata Vedella Fruita (15)	Arròs amb carbassa Bacallà Fruita (4)	Crema de verdures Gall d'indi Fruita (15)
<b>Setmana 8 - 12</b>	Pastanaga amb patata Bacallà Fruita (4)	Arròs amb carbassó Vedella Fruita (15)	Mongeta verda amb patata Gall d'indi Fruita (15)	Crema de verdures Pollastre Fruita (15)	
<b>Setmana 15 - 19</b>	Arròs amb pastanaga i ceba Bacallà Fruita (4)	Mongeta verda amb patata Vedella Fruita (15)	Carbassa amb ceba i patata Pollastre Fruita (15)	Crema de verdures Gall d'indi Fruita (15)	Carbassó amb ceba i patata Lluç Fruita (4)
<b>Setmana 22 - 26</b>	Arròs amb carbassó i ceba Bacallà Fruita (4)	Mongeta verda amb patata Vedella Fruita (15)	Carbassa amb patata Pollastre Fruita (15)	Crema de verdures Gall d'indi Fruita (15)	Carbassó amb pastanaga i patata Lluç Fruita (4)
<b>Setmana 29 - 31</b>	Mongeta verda amb patata Bacallà Fruita (4)	Pastanaga amb patata Pollastre Fruita (15)	Arròs amb carbassó i ceba Vedella Fruita (15)	<b>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</b> Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g	

