

MENÚ SETMANAL

NOVEMBRE



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 (12) Anhidrid sulfurós 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.

	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 aquets paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22% - 35%				TOTS SANTS 	
Setmana 5 - 9 Arròs amb xampinyons Bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4) Sopar: Pa integrak amb truita de pernil i espàrrecs verds,	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (12,15) Sopar: Sopa de fideus + Orada al forn amb verdures	Mongetes estofades Pollastre rostit amb enciam i olives Fruita de temporada(15) Sopar: Amanida de quinoa amb tomàquet, advocat, ceba i tonyina.	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat Medalló de lluç arrebossat amb salsa verda Fruita de temporada (1,,3,4,7) Sopar: Crema de verdures + Bistec planxa	Sopa d'arròs i carbassa Truita de carbassó i ceba amb pastanaga i blat de moro. Làctic (3,7) Sopar: Pèsols amb pernil i pastanaga.	
Setmana 12 - 16 Espirals al pesto Medalló de lluç amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4,7,8) Sopar: Truita de patata amb amanida i pa integrak amb tomàquet.	Mongeta verda amb patata Cigrons estofats Fruita de temporada (15) Sopar: Arròs integrak amb xampinyons i pollastre	Crema de verdures Vedella estofada Fruita de temporada (15) Sopar: Torrada integrak amb escalivada i formatge de cabra	Arròs tres delícies Bacallà arrebossat amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (1,3,4,7) Sopar: Sopa de fideus + Llenguado amb verdures	Patates estofades amb pèsols Truita de pernil amb enciam i olives Làctic (1,3,7,15) Sopar: Pollastre al forn amb verdures i mijo.	
Setmana 19 - 23 Arròs amb tomàquet Medalló de lluç arrebossat amb pastanaga i blat de moro. Fruita de temporada (1,3,4) Sopar: Espinacs amb patata i tofu	Sopa de lletres Pernelles de pollastre al forn amb pistó Fruita de temporada (1,15) Sopar: Amanida de cigrons i tonyina.	Crema de verdures Vedella amb muntanyeta d'arròs Fruita de temporada (15) Sopar: Pasta integrak amb carbassó i pollastre.	Llenties amb arròs Gall d'indi amb salsa de poma Fruita de temporada (15) Sopar: Crema de verdures + Llobarro	Macarrons amb verdures de temporada Bacallà arrebossat amb samfaina Làctic(1,3,4,7) Sopar: Espàrrecs verds + bistec amb patates	
Setmana 26 - 30 Mongeta verda amb patata Bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (4) Sopar: Amanida de pasta integrak amb pollastre.	Crema de verdures Truita de patata amb pastanaga crua Fruita de temporada (3) Sopar: Quinoa amb verdures i bacallà	Pasta amb oli i orenga Pollastre rostit amb tomàquet confitat. Fruita de temporada (1,15) Sopar: Crema de verdures + Truita francesa	Sopa de peix amb arròs Medalló de lluç arrebossat amb salsa de tomàquet amanit. Fruita de temporada(1,3,4,14) Sopar: Verdures amb wok + Llom de porc amb arròs	Fideuà Vedella amb patates fregides i salsa de tomàquet Làctic(1,4,7,14,15) Sopar: Entrepà integrak vegetal d'avocat amb tonyina.	

