

# MENÚ

# SETMANAL

OCTUBRE

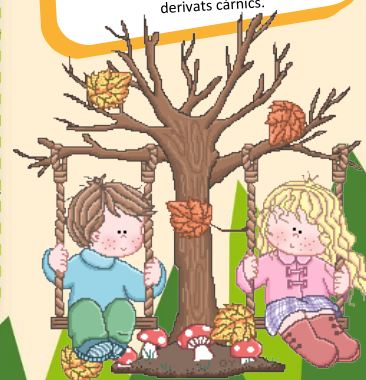
Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt 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 (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.



	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1 - 5</b>	<p>Arròs amb tomàquet Medalló de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita (1,3,4)</p> <p><b>Sopar:</b> Crema de carbassó amb patata Truitada francesa</p>	<p>Espinacs amb patata Pollastre amb enciam i blat de moro Fruita (15)</p> <p><b>Sopar:</b> Amanida de quinoa amb avocat, tomàquet, ceba i tonyina</p>	<p>Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro i olives Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita (1,7,15)</p> <p><b>Sopar:</b> Salmó al forn amb verduretes i patata</p>	<p>Sopa d'arròs i carbassa Calamars a la romana amb enciam Fruita (1,3,4)</p> <p><b>Sopar:</b> Gaspatxo amb crostons Broqueta de gall d'indi a la llimona</p>	<p>Crema de verdures Truitada de carbassó amb olives i cogombre Làctic (3,7)</p> <p><b>Sopar:</b> Bledes amb patata Llenguado planxa</p>
<b>Setmana 8 - 12</b>	<p>Espirals al pesto Bacallà arrebossat amb enciam i olives Fruita (1,3,4,8)</p> <p><b>Sopar:</b> Tabulé de verdures i pollastre</p>	<p>Paella de pollastre Vedella amb salsa de poma Fruita (15)</p> <p><b>Sopar:</b> Crema de pastanaga amb moniato Llobarro al forn</p>	<p>Mongeta verda amb patata saltejada amb pernil Llentilles amb arròs Fruita (4)</p> <p><b>Sopar:</b> Amanida de pasta integral amb pollastre</p>	<p>Crema de verdures Pollastre rostit amb enciam i pastanaga Fruita (15)</p> <p><b>Sopar:</b> Orada al forn amb kamut i verduretes</p>	
<b>Setmana 15 - 19</b>	<p>Arròs amb carxofes Varetes de peix arrebossades amb enciam i cogombre. Fruita (1,3,4)</p> <p><b>Sopar:</b> Remenat d'espàrrecs verds i ceba amb torrada integral</p>	<p>Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella Fruita (15)</p> <p><b>Sopar:</b> Sípia planxa amb muntanyeta d'arròs integral i amanida</p>	<p>Macarrons napolitana Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita (1,15)</p> <p><b>Sopar:</b> Xampinyons saltejats amb allet Salsitxes amb patates fregides</p>	<p>Crema de verdures Truitada de patata amb olives Fruita (1,3,15)</p> <p><b>Sopar:</b> Sopa de fideus Sardines planxa amb amanida</p>	<p>Ensaladilla Medalló de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro. Làctic (1,3,4,7)</p> <p><b>Sopar:</b> Pizza de verdures i pernil</p>
<b>Setmana 22 - 26</b>	<p>Arròs tres delícies Bacallà arrebossat amb cogombre i pastanaga. Fruita (1,3,4,7)</p> <p><b>Sopar:</b> Crema de carbassa amb patata Truitada francesa</p>	<p>Mongeta verda amb patata Mandonguilles vedella amb muntanyeta d'arròs Fruita (12,15)</p> <p><b>Sopar:</b> Wrap integral vegetal amb avocat i formatge</p>	<p>Fideus a la cassola Pollastre rostit amb xampinyons Fruita (1,15)</p> <p><b>Sopar:</b> Remenat d'ous amb alls tendres i muntanyeta de quinoa</p>	<p>Crema de verdures Cigrons saltejats amb pernil Fruita (4,15)</p> <p><b>Sopar:</b> Arròs integral amb verdures i gall d'indi</p>	<p>Patates estofades amb gall d'indi Medalló de lluç amb salsa de tomàquet Làctic (4,7)</p> <p><b>Sopar:</b> Hamburguesa de vedella amb pa i enciam, tomàquet, formatge i ceba</p>
<b>Setmana 29 - 31</b>	<p>Espaguetis carbonara Truitada francesa amb enciam i pastanaga Fruita (1,3,7,15)</p> <p><b>Sopar:</b> Amanida de pollastre amb crostons</p>	<p>Llentilles estofades Pollastre al forn amb moniato. Fruita (15)</p> <p><b>Sopar:</b> Crema de remolatxa amb patata Cuetes de rap a la planxa</p>	<p>Sopa d'arròs i carbassa Escalopa de vedella amb patates fregides Fruita (1,3,15)</p> <p><b>Sopar:</b> Arròs amb sípia i verdures</p>	<p><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</p>	