

SENSE FRUITS SECS

OCTUBRE

Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal - 600Kcal
HC: 40g - 64g
Prot: 15g - 20g
Lip: 22g - 35g

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 1-4		Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada (4)	Mongeta tendra amb patata Vedella amb salsa Fruita de temporada (15)	Brou d'au amb fideus Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada logurt natural (1,9,7,15)	Patates estofades amb verdures Gallineta arrebossada casolana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,4)
Setmana 7-11	Fideus a la cassola Truita de patates amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1,3)	Col amb patata Llom amb salsa de mostassa Fruita de temporada (10,15)	Cigrons caldosos amb espinacs Bacallà amb tomàquet Fruita de temporada (4)	Paella de verdures Pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt natural (7,15)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (E1) Filet de gall de Sant Pere arrebossat casolà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,4)
Setmana 14-18	Llenties estofades Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,6)	Espaguetis amb verduretes i salsa de soja Salmó al forn amb enciam i olives Fruita de temporada (1,4,6)	Bròquil amb patata Estofat de vedella amb pastanaga Fruita de temporada (15)	Arròs a la napolitana Truita francesa amb enciam i formatge logurt natural (3,7)	Patates a la riojana Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (15)
Setmana 21-25	Espirals al pesto (sense fruits secs) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,7)	Mongetes estofades amb pastanaga Lluç amb salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada (4)	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (6,12,15)	Arròs amb verdures Rap a la marinera logurt natural (4,7)	Brou vegetal amb pistons Pollastre amb patates fregides Fruita de temporada (1,15)
Setmana 28-31	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pernil Fruita de temporada (1,3,7)	Llenties estofades Bacallà arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,4)	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Pollastre al forn amb enciam i col lombarda Fruita de temporada (15)	Festiu Pàlcam	



(1) Cereals que continguin gluten: blat, segol, 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) Cacauts i productes a base de cacauts (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, macadamies 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 sulfit s 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 carnis.



Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Utilitzem verdura de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva per amanir i per cumar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gra-sol alt oleic. S'utilitza sal iodada. Menús planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes.