


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

VEGETÀRIA

OCTUBRE

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 1-4		Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Tofu marinat amb enciam i olives Fruita de temporada (6)	Mongeta tendra amb patata Seità amb salsa Fruita de temporada (1,6)	Brou vegetal amb fideus Cigrons amb all i julivert logurt natural (1,7,9)	Patates estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (3)
Setmana 7-11	Fideus a la cassola Truita de patates amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1,3)	Col amb patata Seità amb salsa de mostassa Fruita de temporada (1,6,10)	Cigrons caldosos amb espinacs Tofu amb tomàquet Fruita de temporada (6)	Paella de verdures Mongetes blanques logurt natural (7)	Verdura tricolor amb patata <i>Crema de verdures (E1)</i> Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (3)
Setmana 14-18	Llenties estofades Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,6)	Espaguetis amb verdures i salsa de soja Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,6)	Bròquil amb patata Cigrons amb arròs Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Truita francesa amb enciam i formatge logurt natural (3,7)	Patates estofades Seità amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1,6)
Setmana 21-25	Espirals al pesto Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,7)	Mongetes estofades amb pastanaga Tofu amb salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada (6)	Mongeta tendra amb patata Nuggets vegetals amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,6)	Arròs amb verdures Truita francesa logurt natural (3,7)	Brou vegetal amb pistons Seità amb patates fregides Fruita de temporada (1)
Setmana 28-31	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb enciam Fruita de temporada (1,3,7)	Llenties estofades Tofu marinat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (6)	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Seità amb enciam i col lombarda Fruita de temporada (1,6)	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) 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, fustics, 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 sulfits 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 cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gra-sol alt oleic. S'utilitza sal iodada. Menús planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes.