



# MENÚ OCTUBRE

|                      |                                                                                                    |                            |                                                                       |                |                                                                         |                |                                                                                      |                      |                                                                         |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                                                    |                            |                                                                       | <b>G<br/>A</b> | 1<br>Formatge i tomàquet<br>Amanida de pasta i llegum<br>Kiwi           | <b>D<br/>G</b> | 2<br>Arròs saltejat<br>Salmó a la crema<br>Poma                                      | <b>C<br/>D</b>       | 3<br>Mongetes amb<br>xampinyons<br>Trita de tonyina<br>Raïm             |
| <b>D</b>             | 6<br>Llenties a la jardineria<br>Àngel amb salsa verda<br>Mandarina                                | <b>G</b>                   | 7<br>Col i flor gratinada<br>Salsitxa amb xip de<br>moniato<br>Pruna  | <b>D<br/>C</b> | 8<br>Cigrons amb bacallà<br>Trita de carbassó<br>Amb enciam<br>Raïm     | <b>H<br/>A</b> | 9<br>Amanida de fruits secs<br>Macarrons a la<br>bolonyesa<br>Magrana                |                      | 10<br>Bledes i patates<br>Pollastre al curry<br>amb arròs blanc<br>Poma |
| <b>A</b>             | 13<br>Pasta al pesto<br>Pollastre a la planxa<br>Plàtan                                            | <b>C</b>                   | 14<br>Amanida de llegum<br>Ous farcits<br>Magrana                     | <b>A<br/>C</b> | 15<br>Ensaladilla<br>Panets de la Sra. Maria<br>amb enciam<br>Pruna     |                | 16<br>Tomàquet, mango,<br>alvocat<br>Llenties amb arròs<br>amb verdures<br>Mandarina | <b>G<br/>D<br/>A</b> | 17<br>Crema de porro<br>amb poma<br>Mandonguilles de peix<br>Pera       |
| <b>C<br/>D<br/>G</b> | 20<br>Cigrons amb<br>tonyina, cherry i olives<br>Trita de formatge<br>Poma                         | <b>A<br/>G<br/>C<br/>D</b> | 21<br>Amanida variada<br>Canelons de la Teresa<br>Raïm                | <b>D</b>       | 22<br>Espaguetis amb salsa soja<br>Fish and chips<br>Pastís de formatge | <b>A<br/>G</b> | 23<br>Seques amb<br>xoriço i patates<br>Orada al forn<br>Magrana                     | <b>D</b>             | 24<br>Arròs integral<br>amb carbassó<br>Bacallà amb tomàquet<br>Plàtan  |
| <b>G<br/>D</b>       | 27<br>Crema de carbassa<br>amb moniato i tonyina<br>Cap de llom la planxa<br>amb amanida<br>Plàtan |                            | 28<br>Llenties amb pastanaga<br>Lluç al forn amb amanida<br>Mandarina |                | 29<br>Arròs amb tomàquet<br>Pollastre al forn<br>Raïm                   | <b>G<br/>C</b> | 30<br>Mongeta gratinada<br>Trita francesa<br>Pruna                                   | <b>D</b>             |                                                                         |

La cuina es reserva el dret de modificar els menús si, per causa aliena a la seva voluntat, convingués.

(#) Verdures ecològiques, de proximitat i de temporada o peix fresc

El menú ha sigut revisat per una dietista

**LLISTA DE PRODUCTES QUE PODEN OCASIONAR AL·LÈRGIES (AL·LÈRGENS)**

|                                                                                                                                   |                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| A-Cereals que contenen gluten (és a dir, blat civada, ordi, espelta o qualsevol dels seus derivats híbrids) i productes derivats. | H-Fruits secs: ametlles, avellanes, nous, nous de macadàmia, panses, castanyes, pinyons... |
| B-Crustacis i productes fets a base de crustacis.                                                                                 | I-Api                                                                                      |
| C-Ous i productes a base d'ous.                                                                                                   | J-Mostassa                                                                                 |
| D-Peixes i productes fets a base de peix.                                                                                         | K-Grans de sèsam                                                                           |
| E-Cacauets i productes fets de cacauets.                                                                                          | L-Diòxid de sofre/sulfits                                                                  |
| F-Soja i productes a base de soja.                                                                                                | M-Mol·luscs                                                                                |
| G-Llet i tots els seus derivats (inclosa la lactosa)                                                                              | N-Tramussos                                                                                |

**SI HEM DINAT  PODEM SOPAR**

Cereals, fècules o llegums..... Hortalises crues

Verdures ..... Cereals, fècules

Carn..... Peix,Ou

Peix.....Carn magra o ou

Ou.....Peix o carn magra

Fruita.....Làctics o fruita

Làctics.....Fruita