

MENÚ SANT FRANCESC - NOVEMBRE 2021

| | DILLUNS, 1 | DIMARTS, 2 | DIMECRES, 3 | DIJOUS, 4 | DIVENDRES, 5 |
|-------|---|--|---|---|--|
| DINAR | FESTA | SOPA DE FIDEUS LLUÇ ARREBOSSAT AMANIDA VARIADA AMB OLIVES FRUITA | CUINAT DE LLENTIES POLLASTRE A LA TARONJA AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA I IOGURT | ESPAGUETTIS AMB TOMÀTIGA CROQUETES DE POLLASTRE AMB VERDURES AL FORN AMANIDA DE LLETUGA FRUITA I IOGURT | PAELLA DE CARN OUS REMENATS AMB PATATA AMANIDA AMB BLAT I TOMÀTIGA FLAM I FRUITA |
| SOPAR | | CREMA DE VERDURES COSTELLETES DE XOT AL SÈSAM FRUITA CÍTRICA | BUNYOLS DE BLEDES I FORMATGE PEIX AL VAPOR FRUITA CÍTRICA | BUNYOLES DE VERDURES LLUÇ I PORRO AMB SALSINA D'AMETLLA FRUITA CÍTRICA | CRÈPES FARCIDES D'ESPINACS I FORMATGE DE CABRA LLUCET ("PESCADILLA") AMB PICADA FRUITA |
| | DILLUNS, 8 | DIMARTS, 9 | DIMECRES, 10 | DIJOUS, 11 | DIVENDRES, 12 |
| DINAR | SOPA DE PINYONET ROTÍ D'INDIOT AL FORN AMB PURÉ DE PATATES AMANIDA FRUITA | CREMA DE CARABASSÍ CORDON BLEU AL FORN AMB PEBRES AMANIDA MIXTA DE TONYINA I BLAT IOGURT I FRUITA | CUINAT DE CIGRONS PIZZA DE PERNIL AMANIDA AMB FORMATGE NATILLES I FRUITA | ARRÒS CLAR BACALLÀ AL FORN AMB PATATES I VERDURES AMANIDA VARIADA AMB PERNIL SALAT FRUITA CÍTRICA | TALLARINS NAPOLITANA LLOM AL FORN AMB PATATES AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA I IOGURT |
| SOPAR | CALAMARS ENCEBATS AMB MONGETES BLANQUES FRUITA CÍTRICA | PURÉ DE PATATA I BONIATO A LES FINES HERBES LLENGUADO AMB AMETLLES FRUITA | EMSPANADILLES DE XAMPINYONS, CEBA I BEICON RODETS DE POLLASTRE AMB VERDURES NATILLES | CREMA DE VERDURES SALSITXES D'AU AMB PATATA FREGIDA I AMANIDA FRUITA | PASTÍS DE COLIFLOR, FORMATGE I PIPES DE CARABASSA TRUITES AL VI NEGRE FRUITA |
| | DILLUNS, 15 | DIMARTS, 16 | DIMECRES, 17 | DIJOUS, 18 | DIVENDRES, 19 |
| DINAR | MONGETES VERMELLES CUINADES TIRES DE CALAMAR AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA, BLAT, PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA | MACARRONS GRATINATS PITRERA DE POLLASTRE AMB SALSINA AMANIDA VARIADA AMB FORMATGE I BLAT FRUITA I IOGURT | CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MONGETES TENDRES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I CEBA FRUITA | SOPA DE BROU BUNYOLS DE BACALLÀ AMANIDA VARIADA AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I BLAT FRUITA I IOGURT | CANELONS ROSSINI TRUITA DE PATATES AMB SAMFAINA AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA |
| SOPAR | PEBRES FARCITS DE PORC I VERDURETES FRUITA | AMANIDA DE CIGRONS, PEBRE VERMELL, PATATA I OU BOLLIT FRUITA o IOGURT | FINGERS D'ALBERGÍNIA PIZZA AL GUST FRUITA | CARPACCIO DE REMOLATXA FILETS RUSSOS AMB PINYONS FLAM CASOLÀ | BRÒCOLI SALTEJAT AMB CUIXOT FILETS DE LUBINA EN PAPILLOTE AMB XAMPINYONS I SÈSAM FLAM |
| | DILLUNS, 22 | DIMARTS, 23 | DIMECRES, 24 | DIJOUS, 25 | DIVENDRES, 26 |
| DINAR | CREMA DE VERDURES LLOM AL FORN AMB PATATA BOLLIDA AMANIDA VARIADA AMB BROTS FRUITA I IOGURT | CUINAT DE LLENTIES NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE AMANIDA AMB FORMATGE FRUITA CÍTRICA | ARRÒS BLANC BISTEC TORRAT AMB XAMPINYONS I PATATES AMANIDA VARIADA AMB OLIVES FRUITA I IOGURT | AMANIDA DE PASTA OUS BOLLITS AMB TOMÀTIGA, TONYINA I PASTANAGÓ AMANIDA VARIADA AMB FRUITS SECS FRUITA | SOPA MERAVELLA FIGURETES DE PEIX AL FORN AMB TUMBET AMANIDA MIXTA DE TONYINA FRUITA |
| SOPAR | ARRÒS BLANC AMB PÈSOLS TRUITA A LA FRANCESA FRUITA | BURRITOS DE FORMATGE FRESC, TONYINA, ENCIAM, TOMÀQUET I XICOIRA FRUITA | CREMA DE PASTANAGÓ LLUÇ A LA PAPILLOTE AMB MONGETES FRUITA | VEDELLA ARREBOSSADA AMB MENESTRA DE VERDURES FRUITA | VERDURES AMB SALSINA DE IOGURT A LA LLIMA BROQUETES DE CONILL, POMA Y CIRERES FLAM |
| | DILLUNS, 29 | DIMARTS, 30 |  | A TOTES LES MENJADES HI HAURÀ PA I AIGUA |  |
| DINAR | MACARRONS BOLOGNESE LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES AMANIDA VARIADA AMB OLIVES FRUITA | CREMA DE VERDURES CARN AL FORN AMB SALSINA DE XAMPINYONS AMANIDA AMB CEBA I TOMÀTIGA FRUITA I IOGURT | | | |
| SOPAR | TACOS DE VEDELLA FARCITS DE LLETUGA, TOMÀTIGA I AGUACATE FRUITA | AMANIDA VARIADA RODET DE SALMÓ A LA LLIMONA NATILLES | | | |

QUINS SÓN ELS PRINCIPALS ALIMENTS QUE CAUSEN AL·LÈRGIES?

Llet, ou, cacauet, fruits amb clovella, peix, marisc, soja i blat, entre d'altres. Tots són els aliments que amb major freqüència indueixen reaccions al·lèrgiques a la població sensible.

Si no som persones sensibles a aquests aliments, els podem incloure a la nostra llista de la compra i a la nostra dieta sense cap por.

A continuació el **llistat dels 14 grups de substàncies que causen al·lèrgia o intolerància alimentària** i que a Europa estan regulades a efectes d'informació al consumidor pel **Reglament (UE) N° 1169/2011**, i per això és obligatori destacar-los en el llistat d'ingredients:

1. Cereals que contenguin gluten (blat, sègol (*centeno*), ordi (*cebada*), civada (*avena*)
2. Crustacis
3. Ous
4. Peix
5. Cacauets
6. Soja
7. Llet (inclosa la lactosa)
8. Fruits de clovella (ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous de Brasil, pistatxos, nous de macadàmia o nous d' Austràlia)
9. Api
10. Mostassa
11. Grans de sèsam
12. Diòxid de sofre i sulfits (>10mg/kg o litre)
13. Tramussos
14. Mol·luscs



A més dels aliments enumerats, hem de tenir present que també es consideren al·lèrgens alimentaris, les seves **substàncies derivades**.

| | | | | | |
|--|----------------------|---|----------------------|--|----------|
| CREMA DE VERDURES CREMA DE CARABASSÍ CREMA DE CARABASSA | | CUINAT DE LLENTIES CUINAT DE CIGRONS MONGETES VERMELLES CUINADES | | SOPA DE FIDEUS SOPA DE PINYONET SOPA DE BROU SOPA MERAVELLA | |
| ESPAGUETTIS AMB TOMÀTIGA TALLARINS NAPOLITANA MACARRONS GRATINATS AMANIDA DE PASTA MACARRONS BOLOGNESE | | HAMBURGUESA PLANXA AMB PATATES I BRÒCOLI AL FORN ROTÍ D'INDIOT AL FORN AMB PURÉ DE PATATES CORDON BLEU AL FORN AMB PEBRES LLOM AL FORN AMB PATATES I VERDURES LLOM AL FORN AMB PATATA BOLLIDA NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE BISTEC TORRAT AMB XAMPINYONS I PATATES | | FILET DE PEIX AL FORN AMB SALSA DE XAMPINYONS ABADEIG AL FORN FIGURETES DE PEIX AL FORN AMB TUMBET LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES | |
| CANELONS ROSSINI | | POLLASTRE A LA TARONJA PITRERA DE POLLASTRE AMB SALSA ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MONGETES TENDRES | | LLUÇ ARREBOSSAT | |
| IOGURT NATILLES FLAM | | FRUITA | | TIRES DE CALAMAR | |
| PIZZA DE PERNIL | | OUS REMENATS AMB PATATA TRUITA DE PATATES AMB SAMFAINA | | OUS BOLLITS AMB TOMÀTIGA, TONYINA I PASTANAGÓ | |
| ARRÒS CLAR PAELLA DE VERDURES ARRÒS BLANC | | AMANIDA AMB BLAT I TOMÀTIGA AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA, BLAT, PERNIL DOLÇ I FORMATGE | | AMANIDA AMB FORMATGE AMANIDA MIXTA DE TONYINA I BLAT | |
| | | AMANIDA VARIADA AMB FRUITS SECS | | | |