

MENÚ LA PORCIÚNCULA - NOVEMBRE 2021

	DILLUNS, 1	DIMARTS, 2	DIMECRES, 3	DIJOUS, 4	DIVENDRES, 5
DINAR	FESTA	ESPAGUETTIS AMB TOMÀTIGA HAMBURGUESA PLANXA AMB PATATES I BRÒCOLI AL FORN FRUITA I GELAT	CUINAT DE LLENTIES POLLASTRE A LA TARONJA AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA I IOGURT	SOPA DE FIDEUS LLUÇ ARREBOSSAT AMANIDA VARIADA AMB OLIVES FRUITA	PAELLA DE VERDURES OUS REMENATS AMB PATATA AMANIDA AMB BLAT I TOMÀTIGA FRUITA
SOPAR		BUNYOLETS DE VERDURES LLUÇ I PORRO AMB SALSÀ D'AMETLLA FRUITA CÍTRICA	BUNYOLS DE BLEDES I FORMATGE PEIX AL VAPOR FRUITA CÍTRICA	CREMA DE VERDURES COSTELLETES DE XOT AL SÈSAM 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 PATATES AMANIDA AMB FORMATGE FRUITA I IOGURT	CUINAT DE CIGRONS CORDON BLEU AMB PEBRES AMANIDA AMB FORMATGE NATILLES I FRUITA	CREMA DE CARABASSÍ PIZZA DE PERNIL AMANIDA MIXTA DE TONYINA I BLAT IOGURT I FRUITA	ARRÒS CLAR LLOM AL FORN AMB PATATES I VERDURES AMANIDA VARIADA AMB PERNIL SALAT FRUITA CÍTRICA	TALLARINS NAPOLITANA ABADEIG AL FORN 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	EMPANADILLES DE XAMPINYONS, CEBÀ I BEICON RODETS DE POLLASTRE AMB VERDURES NATILLES	PASTÍS DE COLIFLOR, FORMATGE I PIPES DE CARABASSA TRUITES AL VI NEGRE FRUITA	CREMA DE VERDURES SALSITXES D'AUB AMB PATATA FREGIDA I AMANIDA FRUITA
	DILLUNS, 15	DIMARTS, 16	DIMECRES, 17	DIJOUS, 18	DIVENDRES, 19
DINAR	MONGETES VERMELLES CUINADES TIRES DE CALAMAR AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBÀ, BLAT, PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA I IOGURT	CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS POLLASTRE AL FORN AMB MONGETES TENDRES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I CEBÀ GELAT	CANELONS ROSSINI TRUITA DE PATATES AMB SAMFAINA AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA	SOPA DE BROU LLUÇ ARREBOSSAT AL FORN AMANIDA VARIADA AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I BLAT FRUITA I IOGURT	MACARRONS GRATINATS PITRERA DE POLLASTRE AMB SALSÀ AMANIDA VARIADA AMB FORMATGE I BLAT FRUITA I IOGURT
SOPAR	PEBRES FARCITS DE PORC I VERDURETES FRUITA	AMANIDA DE CIGRONS, PEBRE VERMELL, PATATA I OUBOLLIT 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 PAPILOTE AMB XAMPINYONS I SÈSAM FLAM
	DILLUNS, 22	DIMARTS, 23	DIMECRES, 24	DIJOUS, 25	DIVENDRES, 26
DINAR	CREMA DE PORROS 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	ESPAGUETTIS GRATINATS TRUITA DE PATATES AMANIDA VARIADA FRUITA I IOGURT	ARRÒS BLANC BISTEC TORRAT AMB XAMPINYONS I PATATES AMANIDA VARIADA AMB OLIVES FRUITA I GELAT	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	VEDELLA ARREBOSSADA AMB MENESTRA DE VERDURES FRUITA	CREMA DE PASTANAGÓ LLUÇ A LA PAPILOTE AMB MONGETES FRUITA	VERDURES AMB SALSÀ 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	ARROS TRES DELICIAS SALSITXES AMB PATATES FREGIDES AMANIDA VARIADA 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			