


MENÚ SETMANAL

FEBRER

escola **Pàlcam**

Yummy!

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMEGRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------------|---|---|--|---|---|
| Setmana 1-2 | <p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%</p> | | | | |
| Setmana 5-9 | Cigrons saltejats amb pernil Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita (1,4,12,15) Amanida de tomàquet Sopa de peix amb arròs i rap | Bròquil amb patata gratinat Llom de porc amb enciam i tomàquet Fruita (4,7,12,15) Pasta integral amb tomàquet fresc ratllat i tonyina | Paella amb pollastre Bacallà amb samfaina Fruita (12,15) Mongeta verda amb patata Bistec planxa | Sopa de fideus Truita de patata amb enciam i tomàquet Làctic (1,3,7,12) Patata al forn amb pebrot, ceba i tonyina | Mongeta amb patata Medalló de lluç amb cogombre i tomàquet Fruita (3,4,12) Cous cous amb verdures i pollastre |
| Setmana 12-16 | Arròs amb tomàquet Medalló de lluç amb pèsols Fruita (4,9,12) Crema de carbassó i patata Truita francesa | Llentises estofades Escalopa de pollastre arrebossada amb enciam i tomàquet Fruita (1,9,12,15) Arròs integral amb verdures Peix al forn | Mongeta verda amb patata Truita francesa amb amanida amb sardines Fruita (3,4,12) Sopa de fideus Salsitxes amb xips | Tirabuixons amb oli, orenga i formatge Mandonguilles amb muntanyeta d'arròs Làctic (1,7,12,15) Carbassa amb ceba Gambetes amb amanida | Ensaladilla: mongeta, pastanaga i patata Bacallà amb cogombre i tomàquet Fruita (3,4,12) Quinoa amb verdures i pollastre |
| Setmana 19-23 | Mongeta blanca estofada Bacallà amb samfaina Fruita (4) Albergínia forn amb patata Gall d'indi | Sopa d'arròs Pernillets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita (12,15) Pasta integral amb ceba i tonyina | Mongeta verda amb patata Hamburguesa de vedella amb cogombre i pastanaga Fruita (12,15) Crema de carbassa amb patata Truita francesa | Macarrons napolitana Calamars romana Làctic (1,4,7,9) Minestra de verdures Hamburguesa de pollastre amb patates | Xampinyons saltejats amb pèsols Truita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam Fruita (1,3,12) Pizza casolana de vegetals i tonyina |
| Setmana 26-28 | Arròs amb verdures Croquetes de bacallà amb pastanaga crua Fruita (1,4,7,6,3,9,12) Sopa de galets Truita francesa amb amanida | Mongeta verda amb pastanaga i patata Vedella a la jardineria Fruita (12,15) Cous cous amb pastanaga, ceba i tontina | Cigrons estofats Medalló de lluç amb enciam i tomàquet Fruita (4,12,15) Crema de porro amb patata Salsitxes de pollastre |  | |

AL·LÈRGENS

(1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, 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, festucs, macadàmies 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 càrnics.

