

MENÚ SETMANAL

FEBRER
No fruits secs

 Pàlcam escola

Yummy!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
1- 2



Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal
HC: 40% - 64%
Prot: 15%-20%
Lip: 22%- 35%



Arròs tres delícies
Medalló de lluç amb enciam i tomàquet
Làctic (3,4,7,9,12)

Mongeta verda amb patata
Trita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam
Fruita (1,3,12)

Setmana
5 - 9

Cigrons saltejats amb pernil
Luç arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita (1,4,12,15)

Bròquil amb patata gratinat
Llom de porc amb enciam i tomàquet
Fruita (4,12,15)

Paella amb pollastre
Bacallà amb samfaina
Fruita (12,15)

Sopa de fideus
Trita de patata amb enciam i pastanaga
Làctic (1,3,7,12)

Mongeta amb patata
Medalló de lluç amb cogombre i tomàquet
Fruita (3,4,12)

Setmana
12 - 16

Arròs amb tomàquet
Medalló de lluç amb pèsols
Fruita (4,9,12)

Llenties estofades
Pollastre amb enciam i tomàquet
Fruita (1,9,12,15)

Mongeta verda amb patata
Trita francesa amb amanida amb sardines
Fruita (3,4,12)

Tirabuixons amb oli, orenga i formatge
Mandonguilles amb muntanyeta d'arròs
Làctic (1,7,12,15)

Ensaladilla: mongeta, pastanaga i patata
Bacallà amb cogombre i tomàquet
Fruita (3,4,12)

Setmana
19 - 23

Mongeta blanca estofada
Bacallà amb samfaina
Fruita (4)

Sopa d'arròs
Pernils de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita (12,15)

Mongeta verda amb patata
Hamburguesa de vedella amb cogombre i pastanaga
Fruita (12,15)

Macarrons napolitana
Calamars romana
Làctic (1,4,7,9)

Xampinyons saltejats amb pèsols
Trita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam
Fruita (1,3,12)

Setmana
26 - 28

Arròs amb verdures
Bacallà amb pastanaga crua
Fruita (1,4,12)

Mongeta verda amb pastanaga i patata
Vedella a la jardinera
Fruita (12,15)

Cigrons estofats
Medalló de lluç amb enciam i tomàquet
Fruita (4,12,15)



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) Cacaüets i productes a base de cacaüets (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.

