



Yummy!

MENÚ SETMANAL

FEBRER
No Gluten

 Pàlcam escola

AL·LÈRGENS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 2 	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%			Arròs tres delícies (no pernil dolç) Medalló de lluç amb enciam i tomàquet Làctic (3,4,7,9,12)	Mongeta verda amb patata Truita francesa amb enciam Fruita (3,12)
Setmana 5 - 9	Cigrons saltejats amb pernil Medalló de lluç amb enciam i pastanaga Fruita (4,12,15)	Bròquil amb patata Llom de porc amb enciam i tomàquet Fruita (4,12,15)	Paella amb pollastre Bacallà amb samfaina Fruita (12,15)	Sopa de de pasta sense gluten Truita de patata amb enciam i pastanaga Làctic (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 (9,12,15)	Mongeta verda amb patata Truita francesa amb amanida amb sardines Fruita (3,4,12)	Pasta sense gluten amb oli, orenga i formatge Mandonguilles amb muntanyeta d'arròs Làctic (7,12,15)	Ensaladilla: mongeta, pastanaga i patata Bacallà amb cogombre i tomàquet Fruita (34,12)
Setmana 19 - 23	Mongeta blanca estofada Bacallà amb samfaina Fruita (4)	Sopa d'arròs Pernillets 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)	Pasta sense gluten napolitana Calamars romana Làctic (4,7,9)	Xampinyons saltejats amb pèsols Truita francesa amb i enciam Fruita (3,12)
Setmana 26 - 28	Arròs amb verdures Bacallà amb pastanaga crua Fruita (4,12)	Mongeta verda amb pastanaga i patata Vedella a la jardineria Fruita (12,15)	Cigrons estofats Medalló de lluç amb enciam i tomàquet Fruita (4,12,15)		

(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.

