

WEEKLY MENU

MARCH

Yummy!



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

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

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



WEEK
1 - 2

Fideuà
 Butifarra amb enciam i pastanaga
 Làctic (1,7,12,15)
 Crema de porro amb patata
 Llenguado al forn

Bròquil amb patata
 Truita francesa amb enciam i
 tomàquet
 Fruita (3,12)
 Arròs integral amb verdures i tonyina

WEEK
5 - 9

Llenties estofades
 Bacallà amb samfaina
 Fruita (4,12)
 Cous cous amb verdures i pollastre

Mongeta verda i pastanaga
 Estofat de vedella amb patata
 Fruita (12,15)
 Remenat de xampinyons i arròs integral de
 guarnició

Macarrons bolonyesa
 Pernillets de pollastre al forn amb
 enciam i tomàquet
 Fruita (1,9,12,15)
 Crema de pastanaga amb patata
 Llom de porc

Arròs amb carxofes
 Lluç arrebossat amb enciam i
 pastanaga
 Làctic (1,3,4,7,12)
 Pa de pita amb pollastre i verdures

Pastanaga, mongeta i bròquil
 (tallat petit)
 Truita de patata amb cogombre i
 tomàquet
 Fruita (3,12)
 Sopa de fideus
 Llobarro al forn

WEEK
12 - 16

Mongeta verda amb patata
 Nuggets de pollastre amb enciam i
 cogombre
 Fruita (1,3,6,12,15)
 Amanida verda
 Sopa de peix amb arròs i troços de rap

Pesols saltejats amb pernil
 Medalló de lluç amb tomàquet i
 pastanaga
 Fruita (4,12,15)
 Pasta integral amb verdures



Arròs amb tomàquet
 Pollastre al forn amb enciam i blat
 de moro
 Fruita (9,12,15)
 Salmó al forn amb verdures i patata

Sopa de lletres
 Bacallà amb ceba confitada
 Làctic (1,4,7,12)
 Xampinyons amb pastanaga
 Hamburguesa vegana

Mongeta amb carbassa i patata
 Truita francesa amb enciam i
 tomàquet
 Fruita (3,12)
 Amanida de quinoa amb advocat i tonyina

WEEK
19 - 23

Rice with nuts
 Chicken Curry
 Fruit and Honey Puff Pastry
 (1,8,10,12,15)
 Crema de verdures i patata
 Orada al forn

Beans with tomato
 Fish and chips
 Fruit and plum cake (1,4,7,8,12)
 Croquetes de pollastre amb amanida i pa
 amb tomàquet

Pumpkin soup
 Grilled beef burger with lettuce,
 corn and kiwi
 Fruit and Brownie (1,7,8,12,15)
 Arròs integral amb verdures i tofu

Pasta with cheese
 Frankfurt with onion and ketchup
 Ice cream (1,7,12,15)
 Truita de carbassó i patata amb amanida

Rice salad with banana, pumpkin
 and nuts
 Hake stewed with potatoes and
 spices
 Banana and pineapple (4,8,12)
 Pizza de verdures

ALLERGENS

(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'ous (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.

