


# WEEKLY MENU

MARCH no gluten

Yummy!



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WEEK 1 - 2	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal                      HC: 40% - 64%                      Prot: 15%-20%                      Lip: 22%- 35%</p> 				
WEEK 5 - 9	Llenties estofades Bacallà amb samfaina Fruita (4,12)	Mongeta verda i pastanaga Estofat de vedella amb patata Fruita (12,15)	Macarrons sense gluten bolonyesa Pernillets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita (9,12,15)	Arròs amb carxofes Medalló de lluç amb enciam i pastanaga Làctic (3,4,7,12)	Pastanaga, mongeta i bròquil (tallat petit) Truita de patata amb cogombre i tomàquet Fruita (3,12)
WEEK 12 - 16	Mongeta verda amb patata Pollastre planxa amb enciam i cogombre Fruita (3,6,12,15)	Pesols saltejats amb pernil Medalló de lluç amb tomàquet i pastanaga Fruita (4,12,15)	Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita (9,12,15)	Sopa de pasta sense gluten Bacallà amb ceba confitada Làctic (4,7,12)	Mongeta amb carbassa i patata Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita (3,12)
WEEK 19 - 23	Rice with nuts Chicken curry Fruit (8,10,12,15)	Beans with tomato Fish and chips Fruit (4,7,8,12)	Pumpkin soup Grilled beef burger with lettuce, corn and kiwi Fruit (7,8,12,15)	Pasta gluten free with cheese Grilled chicken with onion Ice cream without gluten (7,12,15)	Rice salad with banana, pumpkin and nuts Hake stewed with potatoes and spices. Banana and pineapple (4,8,12)

## 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'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 (inclou 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 a base de llavors de sèsam (11) 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.

