

WEEKLY MENU

MARCH no ou

Yummy!



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WEEK 1 - 2	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals: 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 bolonyesa Pernillets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita (1,9,12,15)	Arròs amb carxofes Lluç amb enciam i pastanaga Làctic (4,7,12)	Pastanaga, mongeta i bròquil (tallat petit) Bacallà amb cogombre i tomàquet Fruita (4,12)
WEEK 12 - 16	Mongeta verda amb patata Pollastre planxa amb enciam i cogombre Fruita (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 lletres Bacallà amb ceba confitada Làctic (1,4,7,12)	Mongeta amb carbassa i patata Lluç amb enciam i tomàquet Fruita (4,12)
WEEK 19 - 23	Rice with nuts Chicken Curry Fruits (8,10,12,15)	Beans with tomato Fish and chips Fruits (1,4,7,8,12)	Pumpkin soup Grilled beef burger with lettuce, corn and kiwi Fruits (1,7,8,12,15)	Pasta with cheese Frankfurt with onion and ketchup Yoghourt (1,7,12,15)	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) Cacaüets i productes a base de cacaüets (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 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.

