

# WEEKLY MENU

MARCH no peix

Yummy!



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

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

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40% - 64%

Prot: 15%-20%

Lip: 22%- 35%



WEEK  
1 - 2

Tirabouixons amb oli i orenga  
Butifarra amb enciam i pastanaga  
Làctic (1,7,12,15)

Bròquil amb patata  
Trita francesa amb enciam i tomàquet  
Fruita (3,12)

WEEK  
5 - 9

Llenties estofades  
Pollastre amb samfaina  
Fruita (12,15)

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  
Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga  
Làctic (1,3,4,12,15)

Pastanaga, mongeta i bròquil (tallat petit)  
Trita de patata amb cogombre i tomàquet  
Fruita (3,12)

WEEK  
12 - 16

Mongeta verda amb patata  
Nuggets de pollastre amb enciam i cogombre  
Fruita (1,3,6,12,15)

Pesols saltejats amb pernil  
Vedella amb tomàquet i pastanaga  
Fruita (12,15)

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

Sopa de lletres  
Gall d'indi planxa amb ceba confitada  
Làctic (1,7,12,15)

Mongeta amb carbassa i patata  
Trita francesa amb enciam i tomàquet  
Fruita (3,12)



WEEK  
19 - 23

Rice with nuts  
Chicken curry  
Fruits and Honey Puff Pastry  
(1,8,10,12,15)

Beans with tomato  
Fish and chips  
Fruits and plum cake (1,7,8,12,15)

Pumpkin soup  
Grilled beef burger with lettuce, corn and kiwi  
Fruits and Brownie (1,7,8,12,15)

Pasta with cheese  
Frankfurt with onion and ketchup  
Ice cream (1,7,12,15)

Rice salad with banana, pumpkin and nuts  
Omelette with potatoes and spices.  
Banana and pineapple (3,8,12)

## 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 (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 SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

