

MENÚ

FEBRER

Sense fruits secs

Yummy!

SETMANAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	 <p>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%</p> 				Cigrons estofats Librets de llom amb enciam Fruita de temporada (1,6,7,12,15)
Setmana 4 - 8	Arròs amb tomàquet Bacallà arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4)	Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb ceba Fruita de temporada (1,15)	Llentises estofades amb verdures Truita de patata amb pastanaga crua Fruita de temporada (3)	Macarrons amb verdures Crestes de tonyina amb tomàquet amanit Iogurt (1,3,4)	Bròquil amb patata gratinat Llom amb salsa de poma Fruita de temporada (3,7,15)
Setmana 11 - 15	Espaguëtis carbonara Cuetes de rap arrebossats amb verdures en tempura Fruita de temporada (1,3,4,7,15)	Mongetes estofades Truita francesa amb enciam i guarnició de pernil dolç Fruita de temporada (3,15)	Macarrons amb xampinyons Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (1,7,12,15)	Mongeta verda amb patata Gall d'indi estofat Iogurt (7,15)	Arròs a la cassola Bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,15)
Setmana 18 - 22	Espirals amb tonyina i formatge gratinat Maira fregida amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,7)	Patates estofades amb sípia Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (4,14,15)	Llentises estofades amb pastanaga Hamburguesa de verdures amb muntanyeta d'arròs Fruita de temporada (1,3,7)	Espinacs amb patata Truita francesa acompanyada amb formatge, tomàquet i olives Iogurt (3,7)	Brou de peix amb arròs Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,14,15)
Setmana 25 - 28	Macarrons bolonyesa Lluç arrebossat amb pisto Fruita de temporada (1,3,4,15)	Cigrons estofats Hamburguesa de vedella amb formatge i patates fregides Fruita de temporada (12,15)	Brou vegetal amb pasta Pollastre amb samfaina Fruita de temporada (1,9,15)	Arròs amb carxofes Truita de patata i carbassó amb enciam i olives Iogurt (3,7)	 <p>CARNESTOLTES</p>

AL·LÈRGENS

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2) Crustacis i productes derivats (3) Ous 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 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.

