




MENÚ SETMANAL

FEBRER
Sense lactosa

 **Pàlcam** escola

Yummy!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	 <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>				 <p>Cigrons estofats Llom amb enciam Fruita de temporada (15)</p>
Setmana 4 - 8	<p>Arròs amb tomàquet Bacallà arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4)</p>	<p>Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb ceba Fruita de temporada (1,15)</p>	<p>Llenties estofades amb verdures Truita de patata amb pastanaga crua Fruita de temporada (3)</p>	<p>Macarrons amb verdures Crestes de tonyina amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4)</p>	<p>Bròquil amb patata Llom amb salsa de poma Fruita de temporada (15)</p>
Setmana 11 - 15	<p>Espaguetis amb tomàquet Cuetes de rap arrebossades amb verdures en tempura Fruita de temporada (1,3,4,15)</p>	<p>Mongetes estofades Truita francesa amb enciam i guarnició de pernil dolç Fruita de temporada (3,15)</p>	<p>Macarrons amb xampinyons Llom amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (1,15)</p>	<p>Mongeta verda amb patata Gall d'indi estofat Fruita de temporada (15)</p>	<p>Arròs a la cassola Bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,15)</p>
Setmana 18 - 22	<p>Espirals amb tonyina Maira fregida amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4)</p>	<p>Patates estofades amb sípia Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (4,14,15)</p>	<p>Llenties estofades amb pastanaga Gall d'indi amb muntanyeta d'arròs Fruita de temporada (15)</p>	<p>Espinacs amb patata Truita francesa amb tomàquet i olives Fruita de temporada (3)</p>	<p>Brou de peix amb arròs Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,14,15)</p>
Setmana 25 - 28	<p>Macarrons bolonyesa Lluç arrebossat amb pisto Fruita de temporada (1,3,4,15)</p>	<p>Cigrons estofats Hamburguesa de vedella amb patates fregides Fruita de temporada (12,15)</p>	<p>Brou vegetal amb pasta Pollastre amb samfaina Fruita de temporada (1,9,15)</p>	<p>Arròs amb carxofes Truita de patata i carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada (3)</p>	<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 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.

