

# MENÚ




FEBRER

\*Sense ou i PLV\*

# SETMANAL

Yummy!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1</b>	 <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> 				Cigrons estofats Llom amb enciam Fruita de temporada (15)
<b>Setmana 4 - 8</b>	Arròs amb tomàquet Bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (4)	Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb ceba Fruita de temporada (1,15)	Llenties estofades amb verdures Gall d'indi amb pastanaga crua Fruita de temporada (15)	Macarrons amb verdures Luç amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4)	Bròquil amb patata Llom amb salsa de poma Fruita de temporada (15)
<b>Setmana 11 - 15</b>	Espaguetis amb tomàquet Cuetes de rap amb verdures Fruita de temporada (1,4)	Mongetes estofades Gall d'indi amb enciam i guarnició Fruita de temporada (15)	Macarrons amb xampinyons Llom amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (1,15)	Mongeta verda amb patata Gall d'indi estofat Fruita de temporada (15)	Arròs a la cassola (no vedella) Bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,15)
<b>Setmana 18 - 22</b>	Espirals amb tonyina Luç amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4)	Patates estofades amb sípia Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (4,14,15)	Llenties estofades amb pastanaga Gall d'indi amb muntanyeta d'arròs Fruita de temporada (15)	Espinacs amb patata Llom tomàquet i olives Fruita de temporada (15)	Brou de peix amb arròs Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,14,15)
<b>Setmana 25 - 28</b>	Macarrons napolitana Luç amb pisto Fruita de temporada (1,4)	Cigrons estofats Hamburguesa de conill amb patates fregides Fruita de temporada (12,15)	Brou vegetal amb pasta Pollastre amb samfaina Fruita de temporada (1,9,15)	Arròs amb carxofes Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada (15)	<b>CARNESTOLTES</b> 

## 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'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 sulfúric 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.

