

MENÚ FEBRERO SETMANAL

Yummy!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Semana 1	 <p>Todos los días del mes se encuentran entre estos parámetros nutricionales: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% – 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%-35%</p> 				
Semana 4 - 8	Arroz con tomate Bacalao rebozado acompañado de lechuga y olivas Fruta de temporada (1,3,4) Cena: Crema de verduras Tortilla francesa	Caldo de ave con pasta Pollo rustido con cebolla Fruta de temporada (1,15) Cena: Pan integral con escalibada y queso de cabra	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata acompañada de zanahoria cruda Fruta de temporada (3) Cena: Ensalada de pasta integral con pollo	Cus cus con quínoa y verduras Empanadillas de atún acompañadas de tomate aliñado Yogurt (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Cena: Espinacas con patata y tofu	Bróquil con patata gratinada Lomo con salsa de manzana Fruta de temporada (3,7,15) Cena: Parrillada de verduras Caballa con patatas
Semana 11 - 15	Espaguetis a la carbonara Colitas de rape rebozadas con verduras en tempura Fruta de temporada (1,3,4,7,15) Cena: Sopa vegetal con arroz Seitán	Judías estofadas Tortilla francesa acompañada de lechuga y guarnición de jamón dulce Fruta de temporada (3,15) Cena: Judías verdes con atún y pan integral	Macarrones con champiñones Salchichas con salsa de tomate Fruta de temporada (1,7,12,15) Cena: Guisantes con patata y zanahoria	Judías verdes con patata Pavo estofado Yogurt (7,15) Cena: Ensalada de quínoa con aguacate y jamón	Arroz a la cazuela Croquetas de bacalao con lechuga y zanahoria Fruta de temporada (1,3,4,5,7,8,10,14,15) Cena: Bledas con patatas Lomo de cerdo
Semana 18 - 22	Espirales con atún y queso gratinado Maira frita con tomate aliñado Fruta de temporada (1,3,4,7) Cena: Tofu marinado con arroz integral y verduras	Patatas estofadas con sepia Jamoncitos de pollo al horno con champiñones Fruta de temporada (4,14,15) Cena: Caldo de ave con pasta Lubina con verduras	Lentejas estofadas con zanahoria Hamburguesa de verduras con montañita de arroz Fruta de temporada (1,3,7) Cena: Cus cus con calabacín y cebolla Lenguado	Espinacas con patata Tortilla francesa acompañada con queso, tomate y olivas Yogurt (3,7) Cena: Pizza vegetal con jamón	Caldo de pescado con arroz Nuggets de pollo acompañados con lechuga y zanahoria Fruta de temporada (1,3,4,5,7,8,10,14) Cena: Crema de verduras Gambitas
Semana 25 - 28	Macarrones a la boloñesa Merluza rebozada con pisto Fruta de temporada (1,3,4,15) Cena: Ensalada de arroz con jamón	Garbanzos estofados Hamburguesa de ternera con queso y patatas fritas Fruta de temporada (7,12,15) Cena: Fajitas mexicanas	Caldo vegetal con pasta Pollo con pisto Fruta de temporada (1,9,15) Cena: Ensalada de lentejas con atún	Arroz con alcachofas Tortilla de patata y calabacín acompañada con lechuga y aceitunas Yogurt (3,7) Cena: Albóndigas con arroz y verduritas	

AL·LÈRGENS

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados (2) Crustáceos y productos a base de crustáceos (3) Huevos y productos a base de huevo (4) Pescado y productos a base de pescado (5) Cacahuets y productos a base de cacahuets (6) Soja y productos a base de soja (7) Leche y sus derivados (incluida la lactosa) (8) Fruta de cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, macadamias y productos derivados (9) Apio y productos derivados (10) Mostaza y productos derivados (11) Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo (12) Anhidrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg / kg o 10 mg / l expresado como SO2 (13) Altramuces y productos a base de altramuces (14) Moluscos y productos a base de moluscos (15) Carne y derivados cárnics.

