



MENÚ FEBRER SETMANAL

Yummy!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	 <p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%</p>				
Setmana 4 - 8	Arròs amb tomàquet Bacallà arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4) Sopar: Crema de verdures Truita francesa	Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb ceba Fruita de temporada (1,15) Sopar: Pa integral amb escalivada i formatge de cabra	Llenties estofades amb verdures Truita de patata amb pastanaga crua Fruita de temporada (3) Sopar: Amanida de pasta integral amb pollastre	Cus cus amb quinoa i verdures Crestes de tonyina amb tomàquet amanit logurt (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Sopar: Espinacs amb patata i tofu	Bròquil amb patata gratinat Llom amb salsa de poma Fruita de temporada (3,7,15) Sopar: Graellada de verdures Verat amb patates
Setmana 11 - 15	Espaguetis carbonara Cuetes de rap arrebossades amb verdures en tempura Fruita de temporada (1,3,4,7,15) Sopar: Sopa vegetal amb arròs Seitán	Mongetes estofades Truita francesa amb enciam i guarnició de pernil dolç Fruita de temporada (3,15) Sopar: Mongeta verda amb tonyina i pa integral	Macarrons amb xampinyons Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (1,7,12,15) Sopar: Pèsols amb patata i pastanaga	Mongeta verda amb patata Gall d'indi estofat logurt (7,15) Sopar: Amanida de quinoa amb alvocat i pernil	Arròs a la cassola Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,5,7,8,10,14,15) Sopar: Bledes amb patata Llom de porc
Setmana 18 - 22	Espirals amb tonyina i formatge gratinat Maira fregida amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,7) Sopar: Tofu marinat amb arròs integral i verdutetes	Patates estofades amb sípia Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (4,14,15) Sopar: Brou d'au amb pasta Llobarro amb verdures	Llenties estofades amb pastanaga Hamburguesa de verdures amb muntanyeta d'arròs Fruita de temporada (1,3,7) Sopar: Cus cus amb carbassó i ceba Llenguado	Espinacs amb patata Truita francesa acompanyada amb formatge, tomàquet i olives logurt (3,7) Sopar: Pizza vegetal amb pernil	Brou de peix amb arròs Nuggets de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,5,7,8,10,14) Sopar: Crema de verdures Gambetes
Setmana 25 - 28	Macarrons bolonyesa Lluç arrebossat amb pisto Fruita de temporada (1,3,4,15) Sopar: Amanida d'arròs amb pernil	Cigrons estofats Hamburguesa de vedella amb formatge i patates fregides Fruita de temporada (7,12,15) Sopar: Fajitas mexicanes	Brou vegetal amb pasta Pollastre amb samfaina Fruita de temporada (1,9,15) Sopar: Amanida de llenties amb tonyina	Arròs amb carxofes Truita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt (3,7) Sopar: Mandonguilles amb arròs i verdutetes	 <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'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) Let i els seus derivats (incloua la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadamies 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.

