

MENÚ

FEBRER

Sense ou



SETMANAL

Yummy!

 **Pàlcam** escola

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 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.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	 <p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>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	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)	Lentilles estofades amb verdures Gall d'indi amb pastanaga crua Fruita de temporada (15)	Macarrons amb verdures Lluç amb tomàquet amanit logurt (1,4,7)	Bròquil amb patata Llom amb salsa de poma Fruita de temporada (15)
Setmana 11 - 15	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 Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (1,7,12,15)	Mongeta verda amb patata Gall d'indi estofat logurt (7,15)	Arròs a la cassola Bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,15)
Setmana 18 - 22	Espirals amb tonyina Lluç 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)	Lentilles estofades amb pastanaga Gall d'indi amb muntanyeta d'arròs Fruita de temporada (15)	Espinacs amb patata Vedella tomàquet i olives logurt (7,15)	Brou de peix amb arròs Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,14,15)
Setmana 25 - 28	Macarrons bolonyesa Lluç amb pisto Fruita de temporada (1,4,15)	Cigrons estofats Hamburguesa de vedella amb formatge i patates fregides Fruita de temporada (7,12,15)	Brou vegetal amb pasta Pollastre amb samfaina Fruita de temporada (1,9,15)	Arròs amb carxofes Gall d'indi amb enciam i olives logurt (7,15)	CARNESTOLTES 