

MENÚ SETMANAL

FEBRER
Sense peix

 **Pàlcam** escola

Yummy!

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
1



Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal – 600Kcal
HC: 40% - 64%
Prot: 15%-20%
Lip: 22%- 35%



Cigrons estofats
Librets de llom amb enciam
Fruita de temporada
(1,6,7,12,15)

Setmana
4 - 8

Arròs amb tomàquet
Gall d'indi amb enciam i olives
Fruita de temporada (1,3,15)

Brou d'au amb pasta
Pollastre rostit amb ceba
Fruita de temporada (1,15)

Llenties estofades amb verdures
Truita de patata amb pastanaga crua
Fruita de temporada (3)

Macarrons amb verdures
Gall d'indi amb tomàquet amanit
iogurt (1,7,15)

Bròquil amb patata gratinat
Llom amb salsa de poma
Fruita de temporada (3,7,15)

Setmana
11 - 15

Espaguetis carbonara
Gall d'indi amb verdures en tempura
Fruita de temporada (1,3,7,15)

Mongetes estofades
Truita francesa amb enciam i guarnició de pernil dolç
Fruita de temporada (3,15)

Macarrons amb xampinyons
Salsitxes amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada (1,7,12,15)

Mongeta verda amb patata
Gall d'indi estofat
iogurt (7,15)

Arròs a la cassola
Gall d'indi amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada (15)

Setmana
18 - 22

Espirals amb formatge gratinat
Gall d'indi amb tomàquet amanit
Fruita de temporada (1,3,7,15)

Mongeta verda amb patata
Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons
Fruita de temporada (15)

Llenties estofades amb pastanaga
Hamburguesa de verdures amb muntanyeta d'arròs
Fruita de temporada (1,3,7)

Espinacs amb patata
Truita francesa acompanyada amb formatge, tomàquet i olives
iogurt (3,7)

Brou d'au amb arròs
Pollastre amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada (15)

Setmana
25 - 28

Macarrons bolonyesa
Gall d'indi amb pisto
Fruita de temporada (1,15)

Cigrons estofats
Hamburguesa de vedella amb formatge i patates fregides
Fruita de temporada (12,15)

Brou vegetal amb pasta
Pollastre amb samfaina
Fruita de temporada (1,9,15)

Arròs amb carxofes
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
iogurt (3,7)



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 (incloua 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.

