

MENÚ

FEBRER
Sense vedella

 **Pàlcam** escola

Yummy!

SETMANAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	 <p>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%</p>				 <p>Cigrons estofats Librets de llom amb enciam Fruita de temporada (1,6,7,12,15)</p>
Setmana 4 - 8	<p>Arròs amb tomàquet Bacallà arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4)</p>	<p>Brou d'au amb pasta Pollastre rostit amb ceba Fruita de temporada (1,15)</p>	<p>Llenties estofades amb verdures Truita de patata amb pastanaga crua Fruita de temporada (3)</p>	<p>Cus cus amb quinoa i verdures Crestes de tonyina amb tomàquet amanit logurt (1,2,3,4,6,7,8,9,14)</p>	<p>Bròquil amb patata gratinat Llom amb salsa de poma Fruita de temporada (3,7,15)</p>
Setmana 11 - 15	<p>Espaguets carbonara Cuetes de rap arrebossats amb verdures en tempura Fruita de temporada (1,3,4,7,15)</p>	<p>Mongetes estofades Truita francesa amb enciam i guarnició de pernil dolç Fruita de temporada (3,15)</p>	<p>Macarrons amb xampinyons Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (1,7,12,15)</p>	<p>Mongeta verda amb patata Gall d'indi estofat logurt (7,15)</p>	<p>Arròs a la cassola (no vedella) Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,5,7,8,10,14,15)</p>
Setmana 18 - 22	<p>Espirals amb tonyina i formatge gratinat Maira fregida amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,7)</p>	<p>Patates estofades amb sípia Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (4,14,15)</p>	<p>Llenties estofades amb pastanaga Hamburguesa de verdures amb muntanyeta d'arròs Fruita de temporada (1,3,7)</p>	<p>Espinacs amb patata Truita francesa acompanyada amb formatge, tomàquet i olives logurt (3,7)</p>	<p>Brou de peix amb arròs Nuggets de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,5,7,8,10,14)</p>
Setmana 25 - 28	<p>Macarrons amb tomàquet Lluç arrebossat amb pisto Fruita de temporada (1,3,4)</p>	<p>Cigrons estofats Hamburguesa de conill amb formatge i patates fregides Fruita de temporada (12,15)</p>	<p>Brou vegetal amb pasta Pollastre amb samfaina Fruita de temporada (1,9,15)</p>	<p>Arròs amb carxofes Truita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt (3,7)</p>	<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) 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.

