

MENÚ MARZO 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>			<p>Col con patata gratinada Calamares a la romana con aceitunas Fruta de temporada (1,3,4,7,8,14)</p> <p>Cena: Sopa de pescado con arroz tortilla francesa</p>
Semana 4 - 8		<p>Arroz con tomate Libritos de lomo con lechuga Fruta de temporada (1,6,7,12,15)</p> <p>Cena: Crema de verduras Filete de ternera</p>	<p>Lentejas estofadas Sardinias rebozadas con tomate y aceitunas Fruta de temporada (1,4,15)</p> <p>Cena: Ensalada de quinoa con aguacate y queso</p>		<p>Judías verdes con patata Tortilla francesa con verduras en tempura Yogur (1,3,7)</p> <p>Cena: Arroz integral con verduras y pollo</p>
Semana 11 - 15	<p>Espirales al pesto Bacalao con pisto Fruta de temporada (1,4,7,8)</p> <p>Cena: Tostada integral con escalibada y queso</p>	<p>Judías estofadas con zanahoria Hamburguesa de verduras con patata Fruta de temporada (1,3,7,15)</p> <p>Cena: Salmón a la naranja con ensalada y patata</p>	<p>Chop suey de pollo y verduras Fricandó de ternera Fruta de temporada (1,2,3,4,6,7,8,14,15)</p> <p>Cena: Menestra de verduras con jamón</p>	<p>Espinacas con patata Colitas de rape rebozadas a la marinera Yogur (1,3,4,7)</p> <p>Cena: Pasta integral con pollo, calabacín, zanahoria y cebolla</p>	<p>Caldo de pescado con pasta Tortilla de patata con lechuga y maíz Fruta de temporada (1,3,4,14)</p> <p>Cena: Pan integral con vegetal de atún</p>
Semana 18 - 22	<p>Arroz tres delicias Baritas de pescado rebozadas con lechuga y tomate Fruta de temporada (1,3,4,7)</p> <p>Cena: Acelgas con patata Seitán</p>	<p>Cus cus con quinoa y verduras Hamburguesa de ternera con queso Fruta de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14,15)</p> <p>Cena: Lubina a la sal con patata y verduras</p>	<p>Garbanzos estofados Pollo asado con cebolla confitada Fruta de temporada (15)</p> <p>Cena: Ensalada de pasta con atún</p>	<p>Judías verdes con patata Medallón de merluza rebozada con lechuga y zanahoria Yogur (1,3,4,7)</p> <p>Cena: Fajitas mexicanas de pollo</p>	<p>Espaguetis a la carbonara Tortilla de calabacín con lechuga y tomate Fruta de temporada (1,3,7,15)</p> <p>Cena: Hamburguesa vegana con arroz y hummus</p>
Semana 25 - 29	<p>Macarrones a la napolitana Croquetas de bacalao con lechuga y maíz Fruta de temporada (1,3,4,5,7,8,10,14)</p> <p>Cena: Ensalada de tomate Pollo asado con patatas</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras Butifarra con tomate aliñado Fruta de temporada (7,15)</p> <p>Cena: Dorada al horno con arroz y pisto</p>	<p>Arroz con champiñones Jamoncitos de pollo al horno Fruta de temporada (15)</p> <p>Cena: Crema de verduras Revuelto con jamón</p>	<p>Verdura tricolor Mairra frita con lechuga y zanahoria Yogur (1,3,4,7)</p> <p>Cena: Cus cus de verduras con pollo</p>	<p>Caldo vegetal con pasta Tortilla francesa con lechuga y queso Fruta de temporada (1,3,7)</p> <p>Cena: Pizza tropical</p>

AL·LÈRGERS

(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) Frutos 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 sulfites en concentraciones superiores a 10 mg / kg o 10 mg / l expresado como SO2 (13) altramuces y productos a base de altramuces (14) molusco y productos a base de molusco (15) Carne y derivados cárnicos.

