



# MENÚ MARÇ SETMANAL

Yummy!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1</b>		<p>Totes els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:                      Kcal: 450Kcal – 600Kcal                      HC: 40% - 64%                      Prot: 15% - 20%                      Lip: 22% - 35%</p>			Col amb patata gratinat Calamars a la romana amb olives Fruita de temporada (1,3,4,7,8,14)  <b>Sopar:</b> Sopa de peix amb arròs Truita francesa
<b>Setmana 4 - 8</b>		Arròs amb tomàquet Llibrets de llom amb enciam Fruita de temporada (1,6,7,12,15)  <b>Sopar:</b> Crema de verdures Filet de vedella	Llenties estofades Sardines arrebossades amb tomàquet i olives Fruita de temporada (1,4,15)  <b>Sopar:</b> Amanida de quinoa amb alvocat i formatge		Mongeta verda amb patata Truita francesa amb verdures en tempura Làctic (1,3,7)  <b>Sopar:</b> Arròs integral amb verdures i pollastre
<b>Setmana 11 - 15</b>	Espirals al pesto Bacallà amb sanfaina Fruita de temporada (1,4,7,8)  <b>Sopar:</b> Torrada integral amb escalivada i formatge	Mongetes estofades amb pastanaga Hamburguesa de verdures amb patata Fruita de temporada (1,3,7,15)  <b>Sopar:</b> Salimó a la taronja amb amanida i patata	Chop suey de pollastre i verdures Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,14,15)  <b>Sopar:</b> Minestra de verdures amb pernil	Espinacs amb patata Cuetes de rap arrebossades a la marinera Làctic (1,3,4,7)  <b>Sopar:</b> Pasta integral amb pollastre, carbassó, pastanaga i ceba	Brou de peix amb patata Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,3,4,14)  <b>Sopar:</b> Pa integral amb vegetal de tonyina
<b>Setmana 18 - 22</b>	Arròs tres delícies Varettes de peix arrebossades amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,3,4,7)  <b>Sopar:</b> Bledes amb patata Seitán	Cus cus amb quinoa i verdures Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14,15)  <b>Sopar:</b> Llobarro a la sal amb patata i verdures	Cigrons estofats Pollastre rostit amb ceba confitada Fruita de temporada (15)  <b>Sopar:</b> Amanida de pasta amb tonyina	Mongeta verda amb patata Medalló de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Làctic (1,3,4,7)  <b>Sopar:</b> Fajitas mexicanes de pollastre	Espaguëtis carbonara Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,3,7,15)  <b>Sopar:</b> Hamburguesa vegana amb arròs i hummus
<b>Setmana 25 - 29</b>	Macarrons napolitana Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,3,4,5,7,8,10,14)  <b>Sopar:</b> Amanida de tomàquet Pollastre a l'ast amb patata	Llenties estofades amb verdures Botifarra amb tomàquet amanit Fruita de temporada (7,15)  <b>Sopar:</b> Orada al forn amb arròs i pisto	Arròs amb xampinyons Pernillets de pollastre al forn Fruita de temporada (15)  <b>Sopar:</b> Crema de verdures Remenat amb pernil	Verdura tricolor Maira fregida amb enciam i pastanaga Làctic (1,3,4,7)  <b>Sopar:</b> Cus cus de verdures amb pollastre	Brou vegetal amb pasta Truita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (1,3,7)  <b>Sopar:</b> Pizza tropical

## AL·LÈRGERS

- (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 (inclosa la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, nous, 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.

