

Yummy!

MENÚ

MARÇ
* Sense fruits secs *

SETMANAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**Setmana
1**



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



Col amb patata gratinat
Bacallà amb olives
Fruita de temporada
(3,4,7)

**Setmana
4 - 8**

Arròs amb tomàquet
Llibrets de lllom
amb enciam
Fruita de temporada
(1,6,7,12,15)

Llenties estofades
Sardines arrebossades
amb tomàquet i olives
Fruita de temporada
(1,4,15)

Mongeta verda
amb patata
Trita francesa amb
verdures en tempura
Làctic (1,3,7)

Fideuà
Gall d'indi estofat
Fruita de temporada
(1,4,15)

**Setmana
11 - 15**

Espirals amb tomàquet
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada
(1,4)

Mongetes estofades
amb pastanaga
Hamburguesa de
verdures amb patata
Fruita de temporada
(1,3,7,15)

Arròs amb verdures
Fricandó de vedella
Fruita de temporada
(15)

Espinacs amb patata
Cuets de rap
arrebossades a la
marinera
Làctic (1,3,4,7)

Brou de peix amb pasta
Trita de patata amb
enciam i blat de moro
Fruita de temporada
(1,3,4,14)

**Setmana
18 - 22**

Arròs tres delícies
Varetes de peix
arrebossades amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada
(1,3,4,7)

Pasta amb tomàquet
Hamburguesa de vedella
amb formatge
Fruita de temporada
(1,12,15)

Cigrons estofats
Pollastre rostit amb
ceba confitada
Fruita de temporada (15)

Mongeta verda
amb patata
Medalló de lluç
arrebossat amb enciam i
pastanaga
Làctic (1,3,4,7)

Espaguetis carbonara
Trita de carbassó amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada
(1,3,7,15)

**Setmana
25 - 29**

Macarrons napolitana
Bacallà amb enciam
i blat de moro
Fruita de temporada
(1,4)

Llenties estofades
amb verdures
Botifarra amb
tomàquet amanit
Fruita de temporada
(7,15)

Arròs amb xampinyons
Pernilets de pollastre
al forn
Fruita de temporada (15)

Verdura tricolor
Maira fregida amb
enciam i pastanaga
Làctic (1,3,4,7)

Brou vegetal amb pasta
Trita francesa amb
enciam i formatge
Fruita de temporada
(1,3,7)

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) Cacaüets i productes a base de cacaüets (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, 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.

