



MENÚ

MARÇ

* Sense gluten *

Yummy!

SETMANAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1		<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 Bacallà amb olives Fruita de temporada (3,4,7)
Setmana 4 - 8		Arròs amb tomàquet Llibrets de llom amb enciam Fruita de temporada (6,7,12,15)	Llenties estofades Lluç amb tomàquet i olives Fruita de temporada (4,15)	Mongeta verda amb patata Truita francesa amb tomàquet amanit Làctic (3,7)	Pasta sense gluten amb tomàquet Gall d'indi estofat Fruita de temporada (4,15)
Setmana 11 - 15	Pasta sense gluten al pesto Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (4,7,8)	Mongetes estofades amb pastanaga Hamburguesa de vedella amb patata Fruita de temporada (15)	Arròs amb verdures Fricandó de vedella Fruita de temporada (15)	Espinacs amb patata Cuetes de rap a la marinera Làctic (4,7)	Brou de peix amb pasta sense gluten Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (3,4,14)
Setmana 18 - 22	Arròs tres delícies Bacallà amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (3,4,7)	Pasta sense gluten amb tomàquet Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada (7,12,15)	Cigrons estofats Pollastre rostit amb ceba confitada Fruita de temporada (15)	Mongeta verda amb patata Medalló de lluç amb enciam i pastanaga Làctic (4,7)	Pasta sense gluten a la carbonara Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (3,7,15)
Setmana 25 - 29	Macarrons sense gluten a la napolitana Bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (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 (4,7)	Brou vegetal amb pasta sense gluten Truita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (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.

