

# MENÚ

MARÇ  
\* Sense peix \*

Yummy!

# 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  
Truita francesa  
amb olives  
Fruita de temporada (3,7)

Setmana  
4 - 8

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

Llenties estofades  
Gall d'indi amb  
tomàquet i olives  
Fruita de temporada (15)

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

Pasta amb tomàquet  
Gall d'indi estofat  
Fruita de temporada  
(15)

Setmana  
11 - 15

Espirals al pesto  
Pollastre amb safainna  
Fruita de temporada  
(1,7,8,15)

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  
Gall d'indi amb  
enciam i tomàquet  
Làctic (7,15)

Brou vegetal amb pasta  
Truita de patata amb  
enciam i blat de moro  
Fruita de temporada  
(1,3)

Setmana  
18 - 22

Arròs tres delícies  
Pollastre amb  
enciam i tomàquet  
Fruita de temporada  
(3,15)

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  
Gall d'indi amb enciam i  
pastanaga  
Làctic (7,15)

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

Setmana  
25 - 29

Macarrons napolitana  
Truita francesa amb  
enciam i blat de moro  
Fruita de temporada  
(1,3)

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  
Gall d'indi amb  
enciam i pastanaga  
Làctic (7,15)

Brou vegetal amb pasta  
Truita 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, 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.

