

# MENÚ

MARÇ  
\* Sense vedella \*

Yummy!

# SETMANAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1</b>		<p>Totes els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal</p> <p>HC: 40% - 64%</p> <p>Prot: 15% - 20%</p> <p>Lip: 22% - 35%</p>			<p>Col amb patata gratinat</p> <p>Calamars a la romana amb olives</p> <p>Fruita de temporada (1,3,4,7,8,14)</p>
<b>Setmana 4 - 8</b>		<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Llibrets de llom amb enciam</p> <p>Fruita de temporada (1,6,7,12,15)</p>	<p>Llenties estofades</p> <p>Sardines arrebossades amb tomàquet i olives</p> <p>Fruita de temporada (1,4,15)</p>	<p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Truita francesa amb verdures en tempura</p> <p>Làctic (1,3,7)</p>	<p>Fideuà</p> <p>Gall d'indi estofat</p> <p>Fruita de temporada (1,4,15)</p>
<b>Setmana 11 - 15</b>	<p>Espirals al pesto</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada (1,4,7,8)</p>	<p>Mongetes estofades amb pastanaga</p> <p>Hamburguesa de verdures amb patata</p> <p>Fruita de temporada (1,3,7,15)</p>	<p>Chop suey de pollastre i verdures</p> <p>Gall d'indi</p> <p>Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,14,15)</p>	<p>Espinacs amb patata</p> <p>Cuetes de rap arrebossades a la marinera</p> <p>Làctic (1,3,4,7)</p>	<p>Brou de peix amb pasta</p> <p>Truita de patata amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada (1,3,4,14)</p>
<b>Setmana 18 - 22</b>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Varetes de peix arrebossades amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada (1,3,4,7)</p>	<p>Cus cus amb quinoa i verdures</p> <p>Gall d'indi amb formatge</p> <p>Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14,15)</p>	<p>Cigrons estofats</p> <p>Pollastre rostit amb ceba confitada</p> <p>Fruita de temporada (15)</p>	<p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Medalló de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga</p> <p>Làctic (1,3,4,7)</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada (1,3,7,15)</p>
<b>Setmana 25 - 29</b>	<p>Macarrons napolitana</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada (1,3,4,5,7,8,10,14)</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Botifarra amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada (7,15)</p>	<p>Arròs amb xampinyons</p> <p>Pernillets de pollastre al forn</p> <p>Fruita de temporada (15)</p>	<p>Verdura tricolor</p> <p>Maira fregida amb enciam i pastanaga</p> <p>Làctic (1,3,4,7)</p>	<p>Brou vegetal amb pasta</p> <p>Truita francesa amb enciam i formatge</p> <p>Fruita de temporada (1,3,7)</p>

## AL·LÈRGENS

- (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, 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 SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

