

MENÚ

SETEMBRE

* Sense fruits secs *

Yummy!

SETMANAL



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 9 – 13			DIADA DE CATALUNYA	Espaguetis a la bolonyesa Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Làctic (1,3,6,7,12,15)	Amanida catalana, enciam, pastanaga, blat de moro i embottit. Llenties estofades Fruita de temporada (1,7,12,15)
Setmana 16 – 20	Arròs amb samfaina Calamars a la romana amb enciam i olives Fruita de temporada (1,4,7)	Amanida de cigrons: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Trita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam Fruita de temporada (3,4,12,15)	Patates estofades amb verdures Vedella Fruita de temporada (15)	Espirals napolitana Lluç arrebossat amb tomàquet al forn Làctic (1,4,7)	Paella marinera Llom adobat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4,14,15)
Setmana 23 – 27	Amanida de pasta: olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Bacallà al forn amb pèsols Fruita de temporada (1,4)	LA MERCÈ	Mongeta tendre amb patata Pollastre al curri Fruita de temporada (15)	Llenties a la riojana Trita francesa amb guarnició de formatge i enciam Làctic (1,3,7,12,15)	Arròs a la cassola Pollastre amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)
Setmana 30	Espirals amb verdures de temporada Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)			Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g	

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, 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.

