

MENÚ SETMANAL

SETEMBRE
* Sense vedella *

Yummy!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 9 – 13			DIADA DE CATALUNYA	Espaguetis napolitana Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Làctic (1,3,6,7,12,15)	Amanida catalana, enciam, pastanaga, blat de moro i embottit. Lenties 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 Truita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam Fruita de temporada (3,4,12,15)	Patates estofades amb verdures Pollastre planxa Fruita de temporada (15)	Espirals al pesto Lluç arrebossat amb tomàquet al forn Làctic (1,3,4,7,8)	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 Truita francesa amb guarnició de formatge i enciam Làctic (1,3,7,12,15)	Arròs a la cassola Nuggets de pollastre amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,5,7,8,10,14,15)
Setmana 30	Espirals amb verdures de temporada Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)			<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g</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, 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.

