

WEEKLY

SEPTEMBER

MENU

Yummy!

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Setmana 4 - 8	Macarrons amb oli, orenga i formatge. Bacallà amb enciam, pastanaga i tomàquet. Fruita del temps (1,4,7,9)	Mongeta verda i patates. Botifarra de porc* amb enciam, cogombre i olives. Fruita del temps (7,12,15,9)	Arròs amb tomàquet. Truita de pernil amb enciam i blat de moro. Fruita del temps (3,7,9,12,15)	Amanida de lleties (arròs, tonyina, tomàquet i olives). Gall d'indi amb pastanaga crua. Làctic (6,7,9,12,15)	Minestra de verdures Calamars a l'andalusa amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,2,3,9,12,4,14)
Setmana 11 - 15	FESTIU	Arròs amb verdures Croquetes de bacallà* amb enciam, pastanaga i tomàquet. Fruita del temps (1,3,4,6,7,9)	Pastanaga al vapor amb patata Pernilet* de pollastre al forn amb enciam i cogombre. Fruita del temps (9,12,15)	Empedrat de cigrons (pebrot, tonyina, arròs, ou dur) Hamburguesa* mixta amb tomàquet amanit. Làctic (3,4,6,7,9,15)	Fideus a la cassola Truita de tonyina amb enciam, pastanaga i olives. Fruita del temps (1,3,4,9,12)
Setmana 18 - 22	Espaguetis napolitana Medalló de lluç amb enciam i pastanaga. Fruita del temps (1,4,9,12)	Amanida variada (enciam, pastanaga, tonyina, blat de moro i olives) Mandonguilles* amb arròs. Fruita del temps (4,9,12,15)	Mongetes estofades Truita de pernil amb enciam i blat de moro. Fruita del temps (1,3,6,9,12,15)	Bledes amb patata Tonyina arrebossada amb enciam i blat de moro i olives. Làctic (1,2,3,4,7,9,12,14)	Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, blat de moro, olives) Pollastre planxa amb enciam i cogombre. Fruita del temps (9,12)
Setmana 25-29	FESTIU	Amanida de pasta amb enciam + pastanaga + blat de moro + pernil dolç Bacallà amb enciam, cogombre i olives. Fruita del temps (1,4,7,9,12,15)	Cigrons a la bolonyesa Pit de pollastre planxa amb pastanaga crua. Fruita del temps (6,9,12,15)	Mongeta verda amb patates Medalló de lluç planxa amb patates fregides Làctic (1,4,7,9)	Arròs amb pèsols Estofat de vedella amb patata. Fruita del temps (1,9,12,15)

ALLERGENS

No fruits secs

- (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.

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

Hc: 40g - 64g

Prot: 15g-20g

Lip: 22g- 35g

