

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.
Bacallà planxa amb
enciam i blat de moro.
Fruita del temps

(7,9,12,15)

Espinacs amb patata
Gall d'indi amb pastanaga
crua.
Làctic

(7,9,12,15)

Minestra de verdures
Medalló de lluç amb
enciam i blat de moro
Fruita del temps

(1,2,9,12,4,14)

Setmana
11 - 15

FESTIU

Arròs amb verdures
Croquetes de bacallà * o
bacallà planxa amb
enciam, pastanaga i
tomàquet.
Fruita del temps

(1,4,7,8,9)

Pastanaga al vapor amb
patata
Pernillets de pollastre al
forn amb enciam i
cogombre.
Fruita del temps

(9,12,15)

Mongeta verda amb
carbassa i patata
Hamburguesa* mixta amb
tomàquet amanit.
Làctic

(4,7,9,15)

Fideus a la cassola
Pollastre planxa amb
enciam, pastanaga i olives.
Fruita del temps

(1,4,8,9,12)

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)

Mongeta verda, carbassó i
patata
Pollastre planxa amb
enciam i blat de moro.
Fruita del temps

(1,9,12,15)

Bledes amb patata
Tonyina arrebossada* o
bacallà planxa amb
enciam i blat de moro i
olives.
Làctic

(1,2,4,7,9,12,14)

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)

(9,12,15)

Pastanaga i patata
Pit de pollastre planxa
amb pastanaga crua.
Fruita del temps

Mongeta verda amb
patates
Medalló de lluç planxa
amb patates fregides
Làctic

(1,4,7,9)

Arròs amb verdures
Estofat de vedella amb
patata.
Fruita del temps

(1,9,12,15)

ALLERGENS

No ou ni Llegum

- (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'ous (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 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

