

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.
Pollastre planxa amb
enciam, cogombre i olives.
Fruita del temps

(7,12,15,9)

Arròs amb tomàquet.
Trita francesa 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

(1,3,4,6,7,8,9)

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

(9,12,15)

Empedrat de cigrons
(pebrot, tonyina, arròs, ou
dur)
Vedella planxa amb
tomàquet amanit.
Làctic
(3,4,6,7,9,15)

Fideus a la cassola
Trita de tonyina amb
enciam, pastanaga i olives.
Fruita del temps

(1,3,4,8,9,12)

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)
Gall d'indi planxa amb
arròs.
Fruita del temps

(4,9,12,15)

Mongetes estofades
Trita francesa 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
Bacallà amb enciam,
cogombre i olives.
Fruita del temps
(1,4,7,9,12,15)

Cigrons
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

(1,6,9,12,15)

ALLERGENS

NO PORC

(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 sulfit 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

