

MENÚ NOVEMBRE SETMANAL

Yummy!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1-3	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%</p> 		<p>FESTIU</p> 	<p>Bròquil amb patates Medalló de lluç forn amb enciam i pastanaga Làctic (7,9,4)</p> <p>Amanida de pasta integral amb pernil, enciam, pebrot, ceba i tomàquet</p>	<p>Fideuà amb all i oli Llom a la planxa amb enciam i tomàquet amanit</p> <p>Fruita (1,15)</p> <p>Crema de porro amb patata Tonyina planxa</p>
Setmana 6-10	<p>Minestra de verdures Pernilets de pollastre amb patata Fruita (6,9,15)</p> <p>Sopa de fideus Llenguado amb verdura</p>	<p>Llenties estofades Bacallà forn amb enciam Fruita (4,6,9)</p> <p>Carbassó planxa Gall d'indi amb patata</p>	<p>Espaguetis napolitana Truita acompanyada de pernil dolç amb enciam i cogombre Fruita (1,3,15)</p> <p>Crema de pastanaga amb patata Filet de porc</p>	<p>Mongeta verda amb patata salsa de tomàquet Fingers de pollo amb enciam i pastanaga Làctic (2,3,4,6,7,9,10,12,13,14,15)</p> <p>Amanida de quinoa amb tonyina i advocat</p>	<p>Arròs tres delícies Fricandó de vedella Fruita (3,6,9,15)</p> <p>Espinacs amb panses i patata Rap planxa</p>
Setmana 13-17	<p>Sopa de lletres (pasta) Hamburguesa amb enciam i blat de moro Fruita (1,3,5,6,7,12,15)</p> <p>Amanida d'arròs integral amb pollastre</p>	<p>Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro, olives i tonyina Escalopa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita (1,4,6,9,12,15)</p> <p>Mongeta verda amb patata i 1 ou dur</p>	<p>Mongeta verda amb pastanaga i patata Bacallà forn amb enciam i tomàquet Fruita (9,4)</p> <p>Truita de patata amb amanida</p>	<p>Arròs amb verdures Truita acompanyada de pernil dolç amb enciam i cogombre Làctic (7,9,3,15)</p> <p>Crema de pèsols Llom porc amb amanida</p>	<p>Patates estofades amb sípia Medalló de lluç forn amb enciam i tomàquet Fruita (2,4,12)</p> <p>Aberginies farcides de vedella i formatge</p>
Setmana 20-24	<p>Macarrons amb verdures Lluç arrebossat amb pastanaga crua Fruita (1,9,4,12)</p> <p>Cous – cous amb verdures i pernil</p>	<p>Ensaladilla de verdura (mongeta verda + pastanaga + patata tallat petit) Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita (9,3,12)</p> <p>Sopa de verdures Hamburguesa vegana</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga i patata Pollastre forn amb enciam i tomàquet Fruita (6,15)</p> <p>Crema de carbassa amb patata Gambes planxa</p>	<p>Amanida d'arròs amb tomàquet, blat de moro, olives i tonyina Salsitxes amb pastanaga Làctic (4,7,12,15)</p> <p>Pèsols saltejats amb pernil</p>	<p>Mongeta verda amb carbassa Bacallà al forn amb patates fregides Fruita (4,9)</p> <p>Arròs integral amb verdures i pollastre</p>
Setmana 27-30	<p>Arròs amb tomàquet Escalopa de vedella amb enciam i cogombre Fruita (1,9, 12,15)</p> <p>Crema de llegum Calamars planxa</p>	<p>Mongeta blanca estofada amb verdures Medalló de lluç forn amb enciam i tomàquet Fruita (4,6,9,12)</p> <p>Pasta integral amb tomàquet fresc rallat Conill forn</p>	<p>Verdura tricolor: mongeta verda, pastanaga i bròquil Mandonguilles amb muntanyeta d'arròs Fruita (9,12,15)</p> <p>Quinoa amb advocat i tonyina</p>	<p>Tirabuixons amb oli, orenga i formatge Truita de carbassó amb tomàquet i enciam Làctic (1,3,7)</p> <p>Bròquil amb patata i pollastre gratinat</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) Cacaüets i productes a base de cacaüets (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclou 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·luc i productes a base de mol·luc (15) Carn i derivats càrnics.



MENÚ VALORAT I APROVAT
 PER: Alimenta't. Institut
 d'Educació Nutricional SL