


WEEKLY MENU

DECEMBER no lactosa

Yummy!



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WEEK 1	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%</p>				 Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita (9,15)
WEEK 04 - 08	Llentíes estofades Medalló de lluç amb enciam i pastanaga Fruita (4,9,12,15)	Arròs tres delícies (sense pernil) Hamburguesa amb cogombre i tomàquet Fruita (3,9,15)	FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIÓ	FESTIU
WEEK 11 - 15	Paella de pollastre Medalló de lluç amb tomàquet i cogombre Fruitac (4,9,12,15)	Mongeta verda amb patata Vedella amb salsa de tomàquet i muntanyeta d'arròs Fruita (12,15)	Cigrons saltejats amb pernil Escalopa de pollastre arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita (1,12,15)	Macarrons bolonyesa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita (1,4,12,15))	Minestra de verdures amb patata Truita francesa amb enciam Fruita (3,9)
WEEK 18 - 22	Arròs amb tomàquet Bacallà amb enciam i pastanaga Fruita (4,9,12)	Mongeta verda i pastanaga Vedella a la jardineria amb patata Fruita (15)	Mongeta blanca estofada Medalló de lluç al forn amb cogombre i tomàquet Fruita (4,15)	Verdura tricolor: mongeta verda, pastanaga i bròquil Truita de patata amb enciam Fruita (3)	Sopa de nadal amb pasta Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita (1,12,15)

ALLERGENS

(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) Cacaquets i productes a base de cacaquets (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.

MERRY CHRISTMAS