


WEEKLY MENU

DECEMBER no llegums

Yummy!



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WEEK 1	Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15%-20% Lip: 22%- 35%				Bròquil amb patata Pernillets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita (9,15)
WEEK 04 - 08	Mongeta verda amb patata Medalló de lluç amb enciam i pastanaga Fruita (4,9,12,15)	Arròs tres delícies (no pèsols) Hamburguesa amb cogombre i tomàquet Fruita (3,9,15)	FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIÓ	FESTIU
WEEK 11 - 15	Paella de pollastre (no pèsols) Medalló de lluç amb tomàquet i cogombre Fruita (4,9,12,15)	Mongeta verda amb patata Salsitxes amb salsa de tomàquet i muntanyeta d'arròs Fruita (7,12,15)	Pastanaga amb bròquil i patata Escalopa de pollastre arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita (1,12,15)	Macarrons bolonyesa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Làctic (1,4,7,12,15)	Crema de verdures Trita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam Fruita (1,3,9,15)
WEEK 18 - 22	Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14)	Mongeta verda i pastanaga Vedella a la jardineria amb patata Fruita (15)	Pasta napolitana Medalló de lluç al forn amb cogombre i tomàquet Fruita (4,15)	Verdura tricolor: mongeta verda, pastanaga i bròquil Trita de patata amb enciam Làctic (3,7)	Sopa de nadal amb pasta Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita

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 (incloua 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