

MENÚ SETMANAL

NOVEMBRE
No fruits secs

Yummy!

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal
HC: 40% - 64%
Prot: 15%-20%
Lip: 22%- 35%



FESTIU



Bròquil amb patates
Medalló de lluç forn amb enciam i pastanaga
Làctic (7,9,4)

Fideuà amb all i oli
Llom a la planxa amb enciam i tomàquet amanit
Fruita (1,15)

Setmana
1- 3

Setmana
6 - 10

Setmana
13 - 17

Setmana
20 - 24

Setmana
27 - 30

Minestra de verdures
Pernilets de pollastre amb patata
Fruita (6,9,15)

Llenties estofades
Bacallà forn amb enciam
Fruita (4,6,9)

Espaguetis napolitana
Trita acompanyada de pernil dolç
amb enciam i cogombre
Fruita (1,3,15)

Mongeta verda amb patata i salsa de tomàquet
Pollo planxa amb enciam i pastanaga
Làctic (7,15)

Arròs tres delícies
Fricandó de vedella
Fruita (3,6,9,15)

Sopa de lletres (pasta)
Hamburguesa amb enciam i blat de moro
Fruita (1,3,5,6,7,12,15)

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)

Mongeta verda amb pastanaga i patata
Bacallà forn amb enciam i tomàquet
Fruita (9,4)

Arròs amb verdures
Trita acompanyada de pernil dolç amb enciam i cogombre
Làctic (7,9,3,15)

Patates estofades amb sípia
Medalló de lluç forn amb enciam i tomàquet
Fruita (2,4,12)

Macarrons amb verdures
Lluç arrebossat amb pastanaga crua
Fruita (1,9,4,12)

Ensaladilla de verdura (mongeta verda + pastanaga + patata tallat petit)
Trita de patata amb enciam i blat de moro
Fruita (9,3,12)

Cigrons estofats amb pastanaga i patata
Pollastre forn amb enciam i tomàquet
Fruita (6,15)

Amanida d' arròs amb tomàquet, blat de moro, olives i tonyina
Salsixes amb pastanaga
Làctic (4,7,12,15)

Mongeta verda amb carbassa
Bacallà al forn amb patates fregides
Fruita (4,9)

Arròs amb tomàquet
Escalopa de vedella amb enciam i cogombre
Fruita (1,9, 12,15)

Mongeta blanca estofada amb verdures
Medalló de lluç forn amb enciam i tomàquet
Fruita (4,6,9,12)

Verdura tricolor: mongeta verda, pastanaga i bròquil
Mandonguilles amb muntanyeta d'arròs
Fruita (9,12,15)

Tirabuixons amb oli, orenga i formatge
Trita de carbassó amb tomàquet i enciam
Làctic (1,3,7)

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) Cacaquets i productes a base de cacaquets (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·lucscs i productes a base de mol·lucscs (15) Carn i derivats càrnics.



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