



MENÚ SETMANAL

NOVEMBRE
No Gluten

Yummy!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1-3	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: 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>Arròs amb tomàquet Llom a la planxa amb enciam i tomàquet amanit Fruita (15)</p>
Setmana 6-10	<p>Minestra de verdures Pernilets de pollastre amb patata Fruita (6,9,15)</p>	<p>Llenties estofades Bacallà forn amb enciam Fruita (4,6,9)</p>	<p>Pasta sense gluten napolitana Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita (3,15)</p>	<p>Mongeta verda amb patata i salsa de tomàquet Fingers de pollo (no tenen gluten) amb enciam i pastanaga Làctic (2,3,4,6,7,9,10,12,13,14,15)</p>	<p>Arròs tres delícies Fricandó de vedella Fruita (3,6,9,15)</p>
Setmana 13-17	<p>Sopa de lletres (pasta sense gluten) o Caldo amb arròs Hamburguesa amb enciam i blat de moro Fruita (3,5,6,7,12,15)</p>	<p>Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro, olives i tonyina Pollastre planxa amb enciam i pastanaga Fruita (4,6,9,12,15)</p>	<p>Mongeta verda amb pastanaga i patata Bacallà forn amb enciam i tomàquet Fruita (9,4)</p>	<p>Arròs amb verdures Truita francesa amb enciam i cogombre Làctic (7,9,3,15)</p>	<p>Patates estofades amb sípia Medalló de lluç forn amb enciam i tomàquet Fruita (2,4,12)</p>
Setmana 20-24	<p>Pasta sense gluten amb verduretes Lluç forn amb pastanaga crua Fruita (9,4,12)</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>Cigrons estofats amb pastanaga i patata Pollastre forn amb enciam i tomàquet Fruita (6,15)</p>	<p>Amanida d' arròs amb tomàquet, blat de moro, olives i tonyina Salsitxes amb pastanaga Làctic (4,7,12,15)</p>	<p>Mongeta verda amb carbassa Bacallà al forn amb patates fregides Fruita (4,9)</p>
Setmana 27-30	<p>Arròs amb tomàquet Vedella amb enciam i cogombre Fruita (9, 12,15)</p>	<p>Mongeta blanca estofada amb verdures Medalló de lluç forn amb enciam i tomàquet Fruita (4,6,9,12)</p>	<p>Verdura tricolor: mongeta verda, pastanaga i bròquil Mandonguilles amb muntanyeta d'arròs Fruita (9,12,15)</p>	<p>Pasta sense gluten amb oli, orenga i formatge Truita de carbassó amb tomàquet i enciam Làctic (3,7)</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·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