



MENÚ SETMANAL

NOVEMBRE
No làctics

Yummy!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1-3	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 Fruita (9,4)	Fideuà amb all i oli Llom a la planxa amb enciam i tomàquet amanit Fruita (1,15)
Setmana 6-10	Minestra de verdures Pernilets de pollastre amb patata Fruita (6,9,15) 	Llenties estofades Bacallà forn amb enciam Fruita (4,6,9)	Espaguetis napolitana Truita 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 Fruita (7,15)	Arròs tres delícies Fricandó de vedella Fruita (3,6,9,15)
Setmana 13-17	Sopa de lletres (pasta) Vedella amb enciam i blat de moro Fruita (1,3,5,6,12,15)	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 Truita acompanyada de pernil dolç amb enciam i cogombre Fruita (9,3,15)	Patates estofades amb sípia Medalló de lluç forn amb enciam i tomàquet Fruita (2,4,12)
Setmana 20-24	Macarrons amb verdures Luç arrebossat amb pastanaga crua Fruita (1,9,4,12)	Ensaladilla de verdura (mongeta verda + pastanaga + patata tallat petit) Truita 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 Vedella planxa amb pastanaga Fruita (4,12,15)	Mongeta verda amb carbassa Bacallà al forn amb patates fregides Fruita (4,9)
Setmana 27-30	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 Truita de carbassó amb tomàquet i enciam Fruita (1,3)	

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) Cacauets i productes a base de cacauets (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·lucis i productes a base de mol·lucis (15) Carn i derivats càrnics.



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