

MENÚ

NOVEMBRE
No Ou, No llegum

Yummy!

SETMANAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1-3 	Tots els dies del mes es troben entre aquets 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 6-10	Mongeta verda amb pastanaga Pernillets de pollastre amb patanaga Fruita (9,15)	Carbassa amb patata Bacallà forn amb enciam Fruita (4,9)	Espaguetis napolitana Pollastre planxa amb enciam i cogombre Fruita (1,15)	Mongeta verda amb patata i salsa de tomàquet Gall d'indi amb enciam i pastanaga Làctic (7, 15)	Arròs amb tomàquet Fricandó de vedella Fruita (9,15)
Setmana 13-17	Sopa de lletres (pasta) Hamburguesa amb enciam i blat de moro Fruita (1,5,7,12,15)	Amanida de patata amb tomàquet, blat de moro, olives i tonyina Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita (1,4,9,12,15)	Mongeta verda amb pastanaga i patata Bacallà forn amb enciam i tomàquet Fruita (9,4)	Arròs amb verdures Gall d'indi planxa amb enciam i cogombre Làctic (7,9,15)	Patates estofades amb sípia Medalló de lluç forn amb enciam i tomàquet Fruita (2,4,12)
Setmana 20-24	Macarrons amb verdures Lluç amb pastanaga crua Fruita (1,9,4,12)	Ensaladilla de verdura (mongeta verda + pastanaga + patata tallat petit) Gall d'indi amb enciam i blat de moro Fruita (9,12,15)	Espinacs amb patata Pollastre forn amb enciam i tomàquet Fruita (15)	Amanida d'arròs amb tomàquet, blat de moro, olives i tonyina Salsitxes amb pastanaga Làctic (4,7,12,15)	Mongeta verda amb carbassa Bacallà al forn amb patates fregides Fruita (4,9)
Setmana 27-30	Arròs amb tomàquet Vedella amb enciam i cogombre Fruita (1,9,12,15)	Carbassa amb patata Medalló de lluç forn amb enciam i tomàquet Fruita (4,9,12)	Verdura tricolor: mongeta verda, pastanaga i bròquil Mandonguilles amb muntanyeta d'arròs Fruita (9,12,15)	Tirabuixons amb oli, orenga i formatge Gall d'indi planxa amb tomàquet i enciam Làctic (1,7,15)	

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