

# MENÚ NOVEMBRE No Ou

## SETMANAL



Yummy!

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1-3</b>	<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><b>FESTIU</b></p> 	<p>Bròquil amb patates            Medalló de lluç forn amb enciam i pastanaga Làctic (7,9,4)</p>	<p>Fideuà amb all i oli            Llom a la planxa amb enciam i tomàquet amanit Fruita (1,15)</p>
<b>Setmana 6-10</b>	<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>Espaguetis napolitana            Pollastre planxa amb enciam i cogombre Fruita (1,15)</p>	<p>Mongeta verda amb patata i salsa de tomàquet            Gall d'indi amb enciam i pastanaga Làctic (7,15)</p>	<p>Arròs tres delícies (no truita)            Fricandó de vedella Fruita (6,9,15)</p>
<b>Setmana 13-17</b>	<p>Sopa de lletres (pasta)            Vedella amb enciam i blat de moro Fruita (1,5,6,7,12,15)</p>	<p>Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro, olives i tonyina            Pollastre planxa amb enciam i pastanaga Fruita (1,4,6,9,12,15)</p>	<p>Mongeta verda amb pastanaga i patata            Bacallà forn amb enciam i tomàquet Fruita (9,4)</p>	<p>Arròs amb verdures            Gall d'indi planxa amb enciam i cogombre Làctic (7,9,15)</p>	<p>Patates estofades amb sípia            Medalló de lluç forn amb enciam i tomàquet Fruita (2,4,12)</p>
<b>Setmana 20-24</b>	<p>Macarrons amb verdures            Lluç arrebossat amb pastanaga crua Fruita (1,9,4,12)</p>	<p>Ensaladilla de verdura (mongeta verda + pastanaga + patata tallat petit)            Gall d'indi amb enciam i blat de moro Fruita (9,12,15)</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>
<b>Setmana 27-30</b>	<p>Arròs amb tomàquet            Vedella planxa amb enciam i cogombre Fruita (1,9,12,15)</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>Tirabuixons amb oli, orenga i formatge            Gall d'indi planxa amb tomàquet i enciam Làctic (1,7,15)</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) 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 SO<sub>2</sub> (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