

# MENÚ NOVEMBRE NO PLV

## SETMANAL

Yummy!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1-3</b>	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>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                      Fruita (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                      Truita acompanyada de pernil dolç amb enciam i cogombre                      Fruita (1,3,15)</p>	<p>Mongeta verda amb patata i salsa de tomàquet                      Gall d'indi planxa amb enciam i pastanaga                      Fruita (7,15)</p>	<p>Arròs tres delícies                      Lluç planxa                      Fruita (3,4,6,9)</p>
<b>Setmana 13-17</b>	<p>Sopa de lletres (pasta)                      Gall d'indi planxa amb enciam i blat de moro                      Fruita (1,3,5,6,7,12,15)</p>	<p>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)</p>	<p>Mongeta verda amb pastanaga i patata                      Bacallà forn amb enciam i tomàquet                      Fruita (9,4)</p>	<p>Arròs amb verdures                      Truita acompanyada de pernil dolç amb enciam i cogombre                      Fruita (9,3,15)</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)                      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                      Salsixes amb pastanaga                      Fruita (4,12,15)</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                      Pollastre 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                      Pollastre amb muntanyeta d'arròs                      Fruita (9,12,15)</p>	<p>Tirabuixons amb oli, orenga                      Truita de carbassó amb tomàquet i enciam                      Fruita (1,3,7)</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) 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.

