

Yummy!

# MENÚ SETMANAL

GENER No PLV

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana  
1 - 5

ANY NOU

Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40% - 64%

Prot: 15%-20%

Lip: 22%- 35%

Setmana  
8 - 12

Cigrons estofats  
Bacallà amb enciam i pastanaga  
Fruita (4,12,15)

Bròquil amb patata  
Llom de porc amb tomàquet i  
cogombre  
Fruita (9,12,15)

Fideuà  
Lluç amb enciam i pastanaga  
Fruita (1,4,12,15)

Arròs amb tomàquet  
Pollastre forn amb enciam i  
tomàquet  
Fruita (9,12,15)

Ensaladilla : mongeta + pastanaga +  
patata  
Truitada francesa amb enciam  
Fruita (1,3,15)

Setmana  
15 - 19

Arròs amb verdures  
Varetes de peix arrebossat  
Fruita (1,4,9)

Mongeta verda amb patata  
Gall d'indi amb enciam i  
tomàquet  
Fruita (15)

Llentilles estofades  
Medalló de lluç amb pastanaga  
crua  
Fruita (4,12,15)

Macarrons napolitana  
Pernillets de pollastre al forn amb  
tomàquet i cogombre  
Fruita (1,9,15)

Sopa amb arròs  
Truitada de patata amb enciam i  
pastanaga  
Fruita (3,9)

Setmana  
22 - 26

Cigrons saltejats amb pernil  
Bacallà amb enciam i tomàquet  
Fruita (4,12,15)

Sopa d'estrelles  
Pollastre al forn amb enciam i  
pastanaga  
Fruita (1,12,15)

Mongeta verda amb pastanaga i  
patata  
Gall d'indi planxa amb enciam i  
tomàquet  
Fruita (8,15)

Arròs amb pèsols  
Medalló de lluç amb pastanaga cru  
Fruita (4,15)

Patata estofada amb sípia  
Truitada francesa amb enciam  
Fruita (1,2,3,4,12)

Setmana  
29 - 31

Verdura tricolor: mongeta +  
pastanaga + bròquil + patata  
Llom amb enciam i pastanaga  
Fruita  
(1,7,6,12,15)

Mongeta blanca estofada  
Bacallà amb samfaina  
Fruita  
(4,9,12,15)

Tirabuixons amb verdures  
Pollastre forn amb enciam i  
pastanaga  
Fruita (1,9,12,15)



## 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) Cacauets i productes a base de cacauets (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclosa 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.

