

Yummy!

# MENÚ SETMANAL

GENER no fruits secs

## 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 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.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 - 5	<p><b>ANY NOU</b></p> <p>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:            Kcal: 450Kcal – 600Kcal            HC: 40% - 64%            Prot: 15%-20%            Lip: 22% - 35%</p>				
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 Làctic (7,9,12,15)	Ensaladilla : mongeta + pastanaga + patata Trita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam Fruita (1,3,15)
Setmana 15 - 19	Arròs amb verdures Varetes de peix arrebossat Fruita (1,4,9)	Mongeta verda amb patata Hamburguesa amb enciam i tomàquet Fruita (15)	Llentises estofades Medalló de lluç amb pastanaga crua Fruita (4,12,15)	Macarrons napolitana Pernillets de pollastre al forn amb tomàquet i cogombre Làctic (1,7,9,15)	Sopa amb arròs Trita 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 Vedella Fruita (15)	Arròs amb pèsols Medalló de lluç amb pastanaga crua Làctic (4,7,15)	Patata estofada amb sípia Trita francesa amb guarnició de pernil dolç i enciam Fruita (1,2,3,4,12)
Setmana 29 - 31	Verdura tricolor: mongeta + pastanaga + bròquil + patata Llibrets de 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)		

