

Yummy!

MENÚ SETMANAL

GENER No gluten

 **Pàlcam** escola

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)

Pasta sense gluten napolitana
Lluç amb enciam i pastanaga
Fruita (4,12,15)

Arròs amb tomàquet
Pollastre forn amb enciam i
tomàquet
Làctic (7,9,12,15)

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

Setmana
15 - 19

Arròs amb verdures
Bacallà amb enciam i pastanaga
Fruita (4,9)

Mongeta verda amb patata
Hamburguesa amb enciam i
tomàquet
Fruita (15)

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

Pasta sense gluten napolitana
Pernillets de pollastre al forn amb
tomàquet i cogombre
Làctic (7,9,15)

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 de pasta sense gluten
Pollastre al forn amb enciam i
pastanaga
Fruita (12,15)

Mongeta verda amb pastanaga i
patata
Fricandó
Fruita (8,15)

Arròs amb pèsols
Medalló de lluç amb pastanaga cru
Làctic (4,7,15)

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

Setmana
29 - 31

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

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

Pasta sense gluten amb verdures
Pollastre forn amb enciam i
pastanaga
Fruita (9,12,15)

happy new year

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 (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·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

