

Yummy!

MENÚ SETMANAL

GENER No Ilegums

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

Mongeta verda amb patata
Bacallà amb enciam i pastanaga
Fruita (4,12)

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)

Bròquil amb patata
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

Mongeta verda amb patata
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
Fricandó
Fruita (8,15)

Arròs amb tomàquet
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 verda amb patata
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 (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.

