


MENÚ MARÇ SETMANAL

Yummy!

Sempre es fa ús d'oli d'oliva verge extra per amanir i per cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleic. Els làctics son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 2 – 6	<p>Arròs saltejat amb alls tendres Lluç arrebossat casolà amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de carbassó Lloma a la planxa</p>	<p>Mongeta tendre amb patata Pollastre a la llimona Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta de sopar: Hamburguesa vegana amb quinoa saltejada amb verdurettes</p>	<p>Cigrons estofats Truitada francesa amb enciam i pernil dolç Fruita de temporada (3,7,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida d'arròs amb gall d'indi</p>	<p>Sopa de verdures juliana Fricandó de vedella Làctic (1,7,15)</p> <p>Proposta de sopar: Llobarro al papillot amb verduteres i patata</p>	<p>Macarrons al pesto Bacallà al forn amb salsa verda i tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,7,8)</p> <p>Proposta de sopar: Pa de pita amb gall d'indi al curri i xampinyons</p>
Setmana 9 – 13	<p>Espirals amb xampinyons i salsa de tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)</p> <p>Proposta de sopar: Consomé de verdures amb crostons Croquetes de pernil</p>	<p>Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, remolatxa i ou dur Cigrons guisats amb bacallà i espinacs Fruita de temporada (3,6,4)</p> <p>Proposta de sopar: Verdures saltejades amb arròs i pollastre</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pernil cuit i pèsols) Pernillets de pollastre al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de pasta integral Ous farcits de tonyina</p>	<p>Patates estofades amb verdures Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives Làctic (7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Llenguado al forn amb mill i pebrotes escalivats</p>	<p>Llenties estofades amb patata Truitada francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7)</p> <p>Proposta de sopar: Tímbal de verdures Bistec amb patates fregides</p>
Setmana 16 – 20	<p>Arròs amb verdures de temporada Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Proposta de sopar: Pèsols saltejats amb pernil Truitada d'espinacs</p>	<p>Mongetes estofades Truitada de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,15)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de pastanaga Canill saltejat amb all.</p>	<p>Mongeta tendre amb patata saltejades amb all i julivert Llom de porc adobat amb enciam Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta de sopar: Salmó a la taronja amb verduteres i arròs</p>	<p>Fideus a la cassola amb verdures Daus de gall d'indi especiats i saltejats amb pèsols Làctic (1,7,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de quinoa amb avocat i tonyina</p>	<p>Patates estofades amb calamars Rap al forn amb pisto Fruita de temporada (4,14)</p> <p>Proposta de sopar: Crep de xampinyons, pernil dolç i formatge</p>
Setmana 23 – 27	<p>Espaguetis a la carbonara Bacallà arrebossat casolà amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,6,7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de remolatxa Hummus amb crostons</p>	<p>Trinxat de col i patata Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida d'arròs Sipia a la planxa</p>	<p>Llenties estofades Truitada a la francesa amb enciam i pernil Fruita de temporada (3,15)</p> <p>Proposta de sopar: Llenguado amb moniato fregit i verduteres</p>	<p>Verdura tricolor amb patata Hamburguesa de vedella amb formatge i tomàquet amanit Làctic (6,7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Sopa de galets Truitada de carbassó</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet, coliflor i orenga Lluç arrebossat casolà amb patates fregides Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Proposta de sopar: Pizza hawaiana</p>
Setmana 30 – 31 ENGLISH WEEK	<p>Rice with nuts Chicken Curry with salad Fruit and Honey Puff Pastry (1,8,10,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Verdures saltejades amb all i julivert Heura a la planxa amb patata</p>	<p>Beans with tomato Homemade Fish and chips Fruit and plum cake (1,3,4,7,8,12)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de xampinyons Aietes de pollastre</p>		<p>Totes els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% – 64% Prot: 15% – 20% Lip: 22% – 35%</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) 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 SO2 (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

