


MENÚ

MARÇ No Ou, no PLV

Yummy!

SETMANAL

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 són sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 2 – 6	Arròs saltejat amb alls tendres Lluç amb tomàquet amanit Fruita de temporada (4)	Mongeta tendre amb patata Pollastre a la llimona Fruita de temporada (15)	Cigrons estofats Gall d'indi amb enciam Fruita de temporada (15)	Sopa de verdures juliana Gall d'indi Fruita de temporada (1,15)	Macarrons amb oli i orenga Bacallà al forn amb salsa verda i tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4)
Setmana 9 – 13	Espirals amb xampinyons i salsa de tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)	Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, remolatxa Cigrons guisats amb bacallà i espinacs Fruita de temporada (6,4)	Arròs a la milanesa (ceba, pernil cuit i pèsols) Pernillets de pollastre al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	Patates estofades amb verdures Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada (15)	Llenties estofades amb patata Gall d'indi amb enciam Fruita de temporada (15)
Setmana 16 – 20	Arròs amb verdures de temporada Lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4)	Mongetes estofades Gall d'indi amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	Mongeta tendre amb patata saltades amb all i julivert Llom de porc adobat amb enciam Fruita de temporada (15)	Fideus a la cassola amb verdures Daus de gall d'indi especiats i saltejats amb pèsols Fruita de temporada (1,15)	Patates estofades amb calamars Rap al forn amb pistó Fruita de temporada (4,14)
Setmana 23 – 27	Espaguetis amb oli i orenga Bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (1,4,7)	Trinxat de col i patata Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (15)	Llenties estofades Gall d'indi amb enciam Fruita de temporada (15)	Verdura tricolor amb patata Gall d'indi amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	Arròs amb salsa de tomàquet, coliflor i orenga Lluç amb patates fregides Fruita de temporada (4)
Setmana 30 – 31 ENGLISH WEEK	Rice with nuts Chicken Curry with salad Fruit (8,15)	Beans with tomato Fish grilled and chips Fruit (4)		<p>Totes els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:</p> <p>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.

