

MENÚ

MARÇ No fruits secs

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 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 | Arròs saltejat amb alls tendres Lluç arrebossat casolà amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4) | Mongeta tendre amb patata Pollastre a la llimona Fruita de temporada (15) | Cigrons estofats Trita francesa amb enciam i pernil dolç Fruita de temporada (3,7,15) | Sopa de verdures juliana Fricandó de vedella Làctic (1,7,15) | 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 i ou d'ur Cigrons guisats amb bacallà i espinacs Fruita de temporada (3,6,4) | 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 Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives Làctic (7,12,15) | Llenties estofades amb patata Trita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7) |
| Setmana 16 – 20 | Arròs amb verdures de temporada Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4) | Mongetes estofades Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,15) | 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 Làctic (1,7,15) | Patates estofades amb calamars Rap al forn amb pistó Fruita de temporada (4,14) |
| Setmana 23 – 27 | Espaguetis carbonara Bacallà arrebossat casolà amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,6,7,12,15) | Trinxat de col i patata Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (15) | Llenties estofades Trita a la francesa amb enciam i pernil Fruita de temporada (3,15) | Verdura tricolor amb patata Hamburguesa de vedella amb formatge i tomàquet amanit Làctic (6,7,12,15) | Arròs amb salsa de tomàquet, coliflor i orenga Lluç arrebossat casolà amb patates fregides Fruita de temporada (1,3,4) |
| Setmana 30 – 31 ENGLISH WEEK | Arròs amb xampinyons Chicken Curry with salad Fruit (15) | Beans with tomato Homemade Fish and chips Fruit (1,3,4) |  | <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 (3) Ous 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.

