


# MENÚ

MARÇ No lactosa

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
<b>Setmana 2 – 6</b>	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 (1,5)	Cigrons estofats Trita francesa amb enciam i pernil dolç Fruita de temporada (3,15)	Sopa de verdures juliana Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,15)	Macarrons amb oli i orenga Bacallà al forn amb salsa verda i tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4)
<b>Setmana 9 – 13</b>	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 Vedella amb enciam i olives Fruita de temporada (15)	Llenties estofades amb patata Trita francesa amb enciam Fruita de temporada (3)
<b>Setmana 16 – 20</b>	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'índi especiats i saltejats amb pèsols Fruita de temporada (1,15)	Patates estofades amb calamars Rap al forn amb pistó Fruita de temporada (4,14)
<b>Setmana 23 – 27</b>	Espaguëtis amb oli i orenga Bacallà arrebossat casolà amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4)	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 tomàquet amanit Fruita de temporada (6,12,15)	Arròs amb salsa de tomàquet, coliflor i orenga Lluç arrebossat casolà amb patates fregides Fruita de temporada (1,3,4)
<b>Setmana 30 – 31</b> <b>ENGLISH WEEK</b>	Rice with nuts Chicken Curry with salad Fruit (8,15)	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><b>Kcal: 450Kcal – 600Kcal</b>  <b>HC: 40% - 64%</b>  <b>Prot: 15% - 20%</b>  <b>Lip: 22% - 35%</b></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.

