

MENÚ MARÇ SETMANAL

Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la verdura és de proximitat i de temporada. Sempre es fa sa 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 logurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 – 5	<p>Arròs integral tres delícies Lluç arrebossat casolà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de porro amb crostons Ous farcits</p>	<p>Macarrons al pesto Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (1,7,8,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de quinoa amb alvocat i gambetes</p>	<p>Llenties estofades Trita de calçots amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de tomàquet i àpid Bistec amb patates</p>	<p>Trinxat de col i patata Vedella estofada Làctic (1,7,15)</p> <p>Proposta de sopar: Arròs a la milanesa Llenguado amb illmona</p>	<p>Sopa de verdures amb pasta Mandonguilles vegetals amb salseta Fruita de temporada (1,9)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida grega Pastís d'ou amb formatge</p>
Setmana 8 – 12	<p>Mongetes estofades amb verdures Rap amb suquet Fruita de temporada (4)</p> <p>Proposta de sopar: Pasta amb bròquil Gall dindi al curri</p>	<p>Macarrons integrals a la bolonyesa Trita de carbassó i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,6,7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de remolatxa i poma Pop amb patata</p>	<p>Patates guisades amb carxofes i pernil Botifarra amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Arròs integral amb verduretets i heura</p>	<p>Brou d'aigua amb pasta Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Làctic (1,7,9,15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida Crep de pernil i formatge</p>	<p>Arròs saltejat amb carbassó i porro Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (1,4,9,15)</p> <p>Proposta de sopar: Panaché de verdures amb pèsols i ou escalfat</p>
Setmana 15 – 19	<p>Espaguetis a la carbonara Lluç amb salsa verda i tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Pastís de patata amb ou i verdures</p>	<p>Llenties a la riojana Trita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Verdura al vapor Pollastre arrebossat amb patates</p>	<p>Mongeta tendre amb patata Daus de gall dindi especiats saltejats amb ceba Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta de sopar: Amanida de pasta i tonyina</p>	<p>Sopa Juliana amb pasta Hamburguesa de vedella amb formatge Làctic (1,3,7,9,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de mongeta blanca i pastanaga Pollastre a l'ast</p>	<p>Arròs integral amb coliflor i salsa de tomàquet Bacallà arrebossat casolà amb enciam Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Proposta de sopar: Pizza al gust</p>
Setmana 22 – 26	<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 Aletes de pollastre</p>	<p>Pumpkin soup Grilled beef burger with lettuce, corn and kiwi Fruit and Brownie (1,7,8,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Pèsols amb patata Trita francesa</p>	<p>Pasta with cheese Chicken with onion and ketchup Ice cream (1,7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Crema de carbassó Orada Al forn amb verduretets</p>	<p>Rice salad with banana, pumpkin and nuts Baked hake with potatoes and spiced sauce Banana and pineapple (4,8,12)</p> <p>Proposta de sopar: Torrada integral amb escalivada i formatge de cabra</p>
Setmana 29 – 31					

Totes els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:

Kcal: 450kcal – 600kcal
HC: 40% – 60%
Prot: 15% – 20%
Lip: 22% – 35%

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 col·floba: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadamies 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.

ENGLISH WEEK

