


# MENÚ

MARÇ  
\* Sense lactosa \*

Yummy!

# SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la verdura és de proximitat i de temporada. 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 postre làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1 – 5</b>	Arròs integral tres delícies Lluç arrebossat casolà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,12,15)	Macarrons amb oli i orenga Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (1,15)	Llenties estofades Fruita de calçots amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,15)	Trinxat de col i patata Vedella estofada Fruita de temporada (1,15)	Sopa de verdures amb pasta Pollastre amb salseta Fruita de temporada (1,9,15)
<b>Setmana 8 – 12</b>	Mongetes estofades amb verdures Rap amb suquet Fruita de temporada (4)	Macarrons integrals a la napolitana Fruita de carbassó i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,12,15)	Patates guisades amb carxofes i pernil Vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (12,15)	Brou d'aub amb pasta Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (1,9,15)	Arròs saltejat amb carbassó i porro Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (1,4,9,15)
<b>Setmana 15 – 19</b>	Espaguetis amb herbes provençals Lluç amb salsa verda i tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4)	Llenties estofades Fruita francesa amb enciam Fruita de temporada (3,12,15)	Mongeta tendre amb patata Daus de gall dindi especiats saltejats amb ceba Fruita de temporada (15)	Sopa juliana amb pasta Hamburguesa de vedella Fruita de temporada (1,6,9,12,15)	Arròs integral amb coliflor i salsa de tomàquet Bacallà arrebossat casolà amb enciam Fruita de temporada (1,3,4)
<b>Setmana 22 – 26</b> <b>ENGLISH WEEK</b>	Rice with nuts Chicken with salad Fruit (1,8,15)	Beans with tomato Homemade Fish and chips Fruit (1,3,4,12)	Pumpkin soup Grilled beef burger with lettuce, corn and kiwi Fruit (12,15)	Pasta with spices Chicken with onion and ketchup Fruit (1,15)	Rice salad with banana, pumpkin and nuts Baked hake with potatoes and spiced sauce Banana and pineapple (4,8,12)
<b>Setmana 29 – 31</b>					<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.

