

# MENÚ

MARÇ

\* Sense peix / Sense marisc \*

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 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

Setmana  
1 – 5

Arròs integral tres delícies  
Vedella amb enciam i  
pastanaga  
Fruita de temporada  
(3,12,15)

Macarrons al pesto  
Pollastre rostit amb  
xampinyons  
Fruita de temporada  
(1,7,8,15)

Llenties estofades  
Trita de calçots amb  
tomàquet amanit  
Fruita de temporada (3,15)

Trinxat de col i patata  
Vedella estofada  
Làctic (1,7,15)

Sopa de verdures amb pasta  
Pollastre amb salsa  
Fruita de temporada (1,9,15)

Setmana  
8 – 12

Mongetes estofades  
amb verdures  
Vedella  
Fruita de temporada (15)

Macarrons integrals a la  
bolonyesa  
Trita de carbassó i ceba  
amb tomàquet amanit  
Fruita de temporada  
(1,3,6,7,12,15)

Patates guisades amb  
carxofes i pernil  
Botifarra amb ceba  
caramel·litzada  
Fruita de temporada  
(7,12,15)

Brou d'au amb pasta  
Pernilets de pollastre al forn  
amb xampinyons  
Làctic (1,7,9,15)

Arròs saltejat amb  
carbassó i porro  
Gall dindi amb samfaina  
Fruita de temporada (15)

Setmana  
15 – 19

Espaguetis a la carbonara  
Vedella amb tomàquet  
amanit  
Fruita de temporada  
(1,3,7,12,15)

Llenties a la riojana  
Trita francesa amb enciam i  
formatge  
Fruita de temporada  
(3,7,12,15)

Mongeta tendre amb patata  
Daus de gall dindi especiats  
saltejats amb ceba  
Fruita de temporada (15)

Sopa juliana amb pasta  
Hamburguesa de vedella  
amb formatge  
Làctic (1,3,7,9,12,15)

Arròs integral amb coliflor i  
salsa de tomàquet  
Pollastre amb enciam  
Fruita de temporada (15)

Setmana  
22 – 26

ENGLISH  
WEEK

Rice with nuts  
Chicken Curry with salad  
Fruit and Honey Puff Pastry  
(1,8,10,12,15)

Beans with tomato  
Turkey with salad  
Fruit and plum cake  
(1,3,7,8,15)

Pumpkin soup  
Grilled beef burger with  
lettuce, corn and kiwi  
Fruit and Brownie  
(1,7,8,12,15)

Pasta with cheese  
Chicken with onion and  
ketchup  
Ice cream (1,7,12,15)

Rice salad with banana,  
pumpkin and nuts  
Beef with potatoes and  
spiced sauce  
Banana and pineapple  
(8,12,15)

Setmana  
29 – 31



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

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40% - 64%

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 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.

