

Yummy!

MENÛ MARÇ INICI SETMANAL



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.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1		Totes els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15% - 20% Lip: 22% - 35%			Bròquil amb patata Bacallà Fruita de temporada (4)
Setmana 4 - 8		Arròs amb carbassó i ceba Gall d'indi Fruita de temporada (15)	Arròs amb pebrot i pastanaga Lluç Fruita de temporada (4)	Mongeta verda amb patata Vedella Fruita de temporada (15)	Carbassa amb ceba i patata Pollastre Fruita de temporada (15)
Setmana 11 - 15	Bròquil amb patata Bacallà Fruita de temporada (4)	Arròs amb ceba i pastanaga Pollastre Fruita de temporada (15)	Arròs amb carbassa Vedella Fruita de temporada (15)	Crema de verdures Gall d'indi Fruita de temporada (15)	Pastanaga amb ceba i patata Rap Fruita de temporada (4)
Setmana 18 - 22	Arròs amb pebrot i ceba Bacallà Fruita de temporada (4)	Crema de verdures Vedella Fruita de temporada (15)	Carbassa amb ceba i patata Pollastre Fruita de temporada (15)	Pastanaga amb carbassó i arròs Gall d'indi Fruita de temporada (15)	Mongeta verda amb patata Lluç Fruita de temporada (4)
Setmana 25 - 29	Mongeta verda amb patata Bacallà Fruita de temporada (4)	Bròquil amb ceba i patata Vedella Fruita de temporada (15)	Arròs amb carbassó i ceba Gall d'indi Fruita de temporada (15)	Pastanaga amb patata Pollastre Fruita de temporada (15)	Crema de verdures Lluç Fruita de temporada (4)

