

MENÚ MARÇ LLAR SETMANAL


Yummy!



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 colfolla: 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		<p>Totes els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15% - 20% Lip: 22% - 35%</p>			<p>Col amb patata gratinat Bacallà amb olives Làctic (3,4,7)</p> <p>Sopar: Sopa de peix amb arròs i truita francesa</p>
Setmana 4 - 8		<p>Macarrons amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam Fruita de temporada (1,3)</p> <p>Sopar: Crema de verdures Filet de vedella</p>	<p>Llenties estofades amb arròs Lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (4)</p> <p>Sopar: Amanida de quinoa amb alvocàt i formatge</p>	<p>Mongeta verda amb patata Vedella amb verdures Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Arròs integral amb verdures i pollastre</p>	<p>Fideuà Gall d'indi estofat Làctic (1,4,7,15)</p> <p>Sopar: Llenguado al forn amb verduret i patata</p>
Setmana 11 - 15	<p>Espirals al pesto Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (1,4,7,8)</p> <p>Sopar: Torrada integral amb amanida i patata</p>	<p>Mongetes estofades amb pastanaga Hamburguesa de verdures amb muntanyeta d'arròs Fruita de temporada (1,3,7,15)</p> <p>Sopar: Salmó a la taronja amb amanida i patata</p>	<p>Arròs amb verdures Fricandó de vedella Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Minestra de verdures amb pernil</p>	<p>Espinacs amb patata Cuetes de rap arrebossades a la marinera Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Sopar: Pasta integral amb pollastre, carbassó, pastanaga i ceba</p>	<p>Brou de peix amb pasta Truita de patata amb enciam i blat de moro Làctic (1,3,4,7,14)</p> <p>Sopar: Pa integral amb vegetal de tonyina</p>
Setmana 18 - 22	<p>Arròs tres delícies Varettes de peix arrebossades amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,3,4,7)</p> <p>Sopar: Bledes amb patata Seitán</p>	<p>Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Llobarro a la sal amb patata i verdures</p>	<p>Cigrons estofats Pollastre rostit amb ceba confitada Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Amanida de pasta amb tonyina</p>	<p>Mongeta verda amb patata Lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4)</p> <p>Sopar: Fajitas mexicanes de pollastre</p>	<p>Espaguetis carbonara Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Làctic (1,3,7,15)</p> <p>Sopar: Hamburguesa vegana amb arròs i hummus</p>
Setmana 25 - 29	<p>Macarrons napolitana Bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,4)</p> <p>Sopar: Amanida de tomàquet Pollastre a l'ast amb patata</p>	<p>Llenties estofades amb verdures Vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Orada al forn amb arròs i pisto</p>	<p>Arròs amb xampinyons Pernillets de pollastre al forn Fruita de temporada (15)</p> <p>Sopar: Crema de verdures Remenat amb pernil</p>	<p>Crema de verdures Lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (4)</p> <p>Sopar: Cus cus de verdures amb pollastre</p>	<p>Brou vegetal amb pasta Truita francesa amb enciam i formatge Làctic (1,3,7)</p> <p>Sopar: Pizza tropical</p>