|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Setmana******1 – 5*** | Pebrots amb ceba i arròsLluçFruita de temporada (4) | Carbassó amb porro i cus cusPollastreFruita de temporada (1,15) | Mongeta tendre amb pastanaga i patataGall dindiFruita de temporada (15) | Bròquil amb porro i patataVedellaFruita de temporada (15) | Carbassa amb ceba i moniatoBacallàFruita de temporada (4) |
| ***Setmana******8 – 12*** | Mongeta tendre amb porro i patataRapFruita de temporada (4) | Carbassa amb ceba i sèmolaGall dindiFruita de temporada (1,15) | Crema de verduresVedellaFruita de temporada (15) | Pastanaga amb ceba i patataPollastreFruita de temporada (15) | Carbassó amb porro i arròsBacallàFruita de temporada (4) |
| ***Setmana******15 – 19*** | Carbassó amb ceba i cus cusLluçFruita de temporada (1,4) | Pastanaga amb porro i moniatoPollastreFruita de temporada (15) | Mongeta tendre amb patataGall dindiFruita de temporada (15) | Bròquil amb ceba i patataVedellaFruita de temporada (15) | Carbassa amb ceba i arròsBacallàFruita de temporada (4) |
| ***Setmana******22 – 26*** | Pebrot amb porro i arròsPollastreFruita de temporada (15) | Mongeta tendre amb ceba i patataRapFruita de temporada (4) | Carbassa amb ceba i sèmolaVedellaFruita de temporada (1,15) | Pastanaga amb porro i patataGall dindiFruita de temporada (15) | Crema de verduresLluçFruita de temporada (4) |
| ***Setmana******29 – 31*** | Resultat d'imatges de dibuixos flors | **Totes els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:****Kcal: 450Kcal – 600Kcal****HC: 40% - 64%****Prot: 15% - 20%****Lip: 22% - 35%** |



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 son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans

**MARÇ INICI**

(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) Anhídrid 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.

**Yummy!**