|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Setmana******1 – 5*** | Arròs integral amb verduresLluç al forn amb enciam i pastanagaFruita de temporada (4)**Proposta de sopar:**Crema de porro amb crostonsOus farcits | Macarrons al pestoPollastre rostit amb xampinyonsFruita de temporada (1,7,8,15)**Proposta de sopar:**Amanida de quinoa ambalvocat i gambetes | Llenties estofadesTruita de calçots ambtomàquet amanitFruita de temporada (3,15)**Proposta de sopar:**Amanida de tomàquet i àpidBistec amb patates | Trinxat de col i patataVedella estofadaFruita de temporada (1,15)**Proposta de sopar:**Arròs a la milanesaLlenguado amb llimona | Sopa de verdures amb pastaCigrons saltejats amb alletLàctic (1,7,9,12,15)**Proposta de sopar:**Amanida gregaPastís d’ou amb formatge |
| ***Setmana******8 – 12*** | Mongetes estofades amb verduresRap amb suquetFruita de temporada (4)**Proposta de sopar:**Pasta amb bròquilGall dindi al curri | Macarrons integrals a la napolitanaTruita de carbassó i ceba amb tomàquet amanitFruita de temporada (1,3)**Proposta de sopar:**Crema de remolatxa i pomaPop amb patata | Crema de verduresVedella amb ceba caramel·litzadaFruita de temporada (15)**Proposta de sopar:**Arròs integral ambverduretes i heura | Brou d’au amb pastaPernilets de pollastre al forn amb xampinyonsFruita de temporada (1,9,15)**Proposta de sopar:**AmanidaCrep de pernil i formatge | Arròs saltejat amb carbassó i porroBacallà amb samfainaLàctic (4,7)**Proposta de sopar:**Panaché de verdures ambpèsols i ou escalfat |
| ***Setmana******15 – 19*** | Espaguetis amb formatgeLluç amb salsa verda i tomàquet amanitFruita de temporada (1,4,7)**Proposta de sopar:**Pastís de patata amb ou i verdures | Llenties estofadesTruita francesa amb enciam i formatgeFruita de temporada (3,7,12,15)**Proposta de sopar:**Verdura al vaporPollastre arrebossat amb patates | Mongeta tendre amb patataDaus de gall d’indi especiats saltejats amb cebaFruita de temporada (15)**Proposta de sopar:**Amanida de pasta i tonyina | Sopa juliana amb pastaVedella estofadaFruita de temporada (1,9,15)**Proposta de sopar:**Crema de mongeta blancai pastanagaPollastre a l’ast | Arròs integral amb coliflor i salsa de tomàquetBacallà al forn amb enciamLàctic (4,7)**Proposta de sopar:**Pizza al gust |
| ***Setmana******22 – 26*** | Arròs amb xampinyonsPollastre amb tomàquet amanitFruita de temporada (15)**Proposta de sopar:**Verdures saltjades amball i julivertHeura a la planxa amb patata | Mongetes estofadesRap al forn ambenciam i pastanagaFruita de temporada (4)**Proposta de sopar:**Crema de xampinyonsAletes de pollastre | Sopa de pollastre amb sèmolaHamburguesa de vedella amb tomàquet amanitFruita de temporada (1,6,9,12,15)**Proposta sopar**:Pèsols amb patataTruita francesa | Pasta amb verduresTruita francesa amb enciamFruita de temporada (1,7,12,15)**Proposta sopar:**Crema de carbassóOrada al forn amb verduretes | Crema de verduresLluç al forn amb patates panaderesLàctic (4,7)**Proposta sopar:**Torrada integral amb escalivadai formatge de cabra |
| ***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**

(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!**