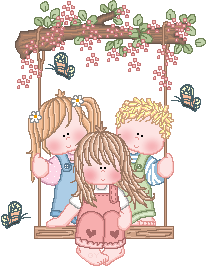
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Setmana***  ***1 – 5*** | Arròs integral amb verdures  Lluç al forn amb enciam i pastanaga  Fruita de temporada (4)  **Proposta de sopar:**  Crema de porro amb crostons  Ous farcits | Macarrons al pesto  Pollastre rostit amb xampinyons  Fruita de temporada (1,7,8,15)  **Proposta de sopar:**  Amanida de quinoa amb  alvocat i gambetes | Llenties estofades  Truita de calçots amb  tomàquet amanit  Fruita de temporada (3,15)  **Proposta de sopar:**  Amanida de tomàquet i àpid  Bistec amb patates | Trinxat de col i patata  Vedella estofada  Fruita de temporada (1,15)  **Proposta de sopar:**  Arròs a la milanesa  Llenguado amb llimona | Sopa de verdures amb pasta  Cigrons saltejats amb allet  Làctic (1,7,9,12,15)  **Proposta de sopar:**  Amanida grega  Pastís d’ou amb formatge |
| ***Setmana***  ***8 – 12*** | Mongetes estofades amb verdures  Rap amb suquet  Fruita de temporada (4)  **Proposta de sopar:**  Pasta amb bròquil  Gall dindi al curri | Macarrons integrals a la napolitana  Truita de carbassó i ceba amb tomàquet amanit  Fruita de temporada (1,3)  **Proposta de sopar:**  Crema de remolatxa i poma  Pop amb patata | Crema de verdures  Vedella amb ceba caramel·litzada  Fruita de temporada (15)  **Proposta de sopar:**  Arròs integral amb  verduretes i heura | Brou d’au amb pasta  Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons  Fruita de temporada (1,9,15)  **Proposta de sopar:**  Amanida  Crep de pernil i formatge | Arròs saltejat amb carbassó i porro  Bacallà amb samfaina  Làctic (4,7)  **Proposta de sopar:**  Panaché de verdures amb  pèsols i ou escalfat |
| ***Setmana***  ***15 – 19*** | Espaguetis amb formatge  Lluç amb salsa verda i tomàquet amanit  Fruita de temporada (1,4,7)  **Proposta de sopar:**  Pastís de patata amb ou i verdures | Llenties estofades  Truita francesa amb enciam i formatge  Fruita de temporada (3,7,12,15)  **Proposta de sopar:**  Verdura al vapor  Pollastre arrebossat amb patates | Mongeta tendre amb patata  Daus de gall d’indi especiats saltejats amb ceba  Fruita de temporada (15)  **Proposta de sopar:**  Amanida de pasta i tonyina | Sopa juliana amb pasta  Vedella estofada  Fruita de temporada (1,9,15)  **Proposta de sopar:**  Crema de mongeta blanca  i pastanaga  Pollastre a l’ast | Arròs integral amb coliflor i salsa de tomàquet  Bacallà al forn amb enciam  Làctic (4,7)  **Proposta de sopar:**  Pizza al gust |
| ***Setmana***  ***22 – 26*** | Arròs amb xampinyons  Pollastre amb tomàquet amanit  Fruita de temporada (15)  **Proposta de sopar:**  Verdures saltjades amb  all i julivert  Heura a la planxa amb patata | Mongetes estofades  Rap al forn amb  enciam i pastanaga  Fruita de temporada (4)  **Proposta de sopar:**  Crema de xampinyons  Aletes de pollastre | Sopa de pollastre amb sèmola  Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit  Fruita de temporada (1,6,9,12,15)  **Proposta sopar**:  Pèsols amb patata  Truita francesa | Pasta amb verdures  Truita francesa amb enciam  Fruita de temporada (1,7,12,15)  **Proposta sopar:**  Crema de carbassó  Orada al forn amb verduretes | Crema de verdures  Lluç al forn amb patates panaderes  Làctic (4,7)  **Proposta sopar:**  Torrada integral amb escalivada  i 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%** | | |

../../../../../Desktop/bocadillo.

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!**