

ABRIL

MENÚ NO OU

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:
Kcal: 450Kcal - 600Kcal
HC: 40g - 64g
Prot: 15g - 20g
Lip: 22g - 35g

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 01-04		Col amb patata Llom amb formatge i enciam i pastanaga Fruita del temps (12,15)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Nuggets vegetals amb enciam i olives Fruita del temps (1,6,12,15)	Patates estofades Pollastre rostit amb tomàquet i ceba logurt natural (7,15)	Espaguetis (s/ou) amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i remolatxa Taronja (4,12)
Setmana 07-11 ENGLISH WEEK	Pumpkin soup (s/ou) Grilled beef burger with lettuce, corn and kiwi Fruit (7,8,12,15)	Rice with nuts Turkey Curry with salad Fruit (1,8,7,10,12,15)	Beans with tomato Homemade Fish and chips Fruit (1,4,7,8,12)	Pasta (s/ou) amb oli i orenga Chicken with onion and ketchup Postra apta (7,12,15)	Rice salad with banana, pumpkin and nuts Baked hake with potatoes and spiced sauce Banana and pineapple (4,8,12)
Setmana 14-18					
Setmana 21-25		Arròs amb verdures i salsa de soja Peix al forn amb tomàquet i olives negres Fruita del temps (1,4,6,12)	MENÚ SANT JORDI Sopa de lletres (s/ou) Pollastre forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps (9,12,15)	Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi amb tomàquet logurt natural (7,15)	Llenties estofades Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa Fruita del temps (4,12)
Setmana 28-30	Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam, pastanaga Fruita del temps (12,15)	Bròquil amb patata Vedella amb salsa Fruita del temps (15)	Cigrons saltats amb pernil Gallineta arrebossada amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,4,12,15)		



(1) Cereals que continguin gluten: blat, segol, 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) Cacaüets i productes a base de cacaüets
(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, macadamies 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·liscs i productes a base de mol·liscs (15) Carn i derivats carnis.



*Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Utilitzem verdura de proximitat i de temporada.
Sempre es fa ús d'oli d'oliva per amanir i per cuinar. Menús planificats i revisats per Dietista - Nutricionista amb núm col: CAT001118