

# MENÚ

GENER \*HALAL\*

# SETMANAL

Yummy!

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMEGRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana  
1 - 4



Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40% - 64%

Prot: 15%-20%

Lip: 22%- 35%

Setmana  
7 - 11



Chop Suey de pollastre HALAL i verdures  
Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet amanit  
Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,14,15)

Mongeta verda amb patata Vedella HALAL a la planxa  
Fruita de temporada (15)

Cigrons estofats amb arròs (no porc)  
Trita francesa amb pastanaga crua  
iogurt (3,7)

Fideuà  
Escalopa de pollastre HALAL amb verduretes  
Fruita de temporada (1,3,4,14,15)

Setmana  
14 - 18

Macarrons al pesto  
Varetes de peix arrebossades amb enciam i pastanaga crua  
Fruita de temporada (1,3,4,7,8)

Col amb patata gratinat  
Hamburguesa de vedella HALAL amb ceba caramel·litzada  
Fruita de temporada (3,7,12,15)

Mongetes estofades (no porc)  
Trita de patata amb verdures en tempura  
Fruita de temporada (3)

Brou d'au HALAL amb pasta  
Medalló de lluç arrebossat amb pisto  
iogurt (1,3,4,7,15)

Arròs amb tomàquet  
Pollastre rostit HALAL amb xampinyons  
Fruita de temporada (15)

Setmana  
21 - 25

Arròs amb tomàquet  
Calamars a la romana amb enciam i cogombre  
Fruita de temporada (1,4,7,8,14)

Llenties estofades (no porc)  
Hamburguesa de pollastre HALAL amb verdures amb muntanyeta d'arròs  
Fruita de temporada (6)

Espirals amb verdures de temporada  
Vedella planxa HALAL amb patates fregides i salsa de tomàquet  
Fruita de temporada (1,7,12,15)

Patates estofades amb sípia  
Pollastre al forn HALAL amb samfaina  
iogurt (4,7,14,15)

Sopa d'arròs amb carbassa  
Bacallà arrebossat amb pastanaga baby  
Fruita de temporada (1,3,4,15)

Setmana  
28 - 31

Espaguetis amb tomàquet  
Maira fregida amb enciam i olives  
Fruita de temporada (1,3,4)

Espinacs amb patata  
Trita de formatge amb pastanaga crua  
Fruita de temporada (3,7)

Brou vegetal amb pasta  
Pernillets de pollastre HALAL al forn amb patata  
Fruita de temporada (1,9,15)

Paella de pollastre HALAL i carxofes  
Cuetes de rap a la marinera  
iogurt (4,7,14,15)



## AL·LÈRGERS

- (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) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

