

MENÚ

MARÇ
* HALAL *

Yummy!

SETMANAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1		Totes els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal – 600Kcal HC: 40% - 64% Prot: 15% - 20% Lip: 22% - 35%			Col amb patata gratinat Calamars a la romana amb olives Fruita de temporada (1,3,4,7,8,14)
Setmana 4 - 8		Arròs amb tomàquet Vedella HALAL amb enciam Fruita de temporada (1,6,7,12,15)	Llenties estofades Sardines arrebossades amb tomàquet i olives Fruita de temporada (1,4,15)	Mongeta verda amb patata Truita francesa amb verdures en tempura Làctic (1,3,7)	
Setmana 11 - 15	Espirals al pesto Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (1,4,7,8)	Mongetes estofades amb pastanaga Hamburguesa de verdures amb patata Fruita de temporada (1,3,7,15)	Chop suey de pollastre HALAL i verdures Fricandó de vedella HALAL Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,14,15)	Espinacs amb patata Cuetes de rap arrebossades a la marinera Làctic (1,3,4,7)	Brou de peix amb pasta Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,3,4,14)
Setmana 18 - 22	Arròs amb tomàquet Varetes de peix arrebossades amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,3,4,7)	Cus cus amb quinoa i verdures Hamburguesa de vedella HALAL amb formatge Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14,15)	Cigrons estofats Pollastre rostit HALAL amb ceba confitada Fruita de temporada (15)	Mongeta verda amb patata Medalló de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Làctic (1,3,4,7)	Espaguetis amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,3,7,15)
Setmana 25 - 29	Macarrons napolitana Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,3,4,5,7,8,10,14)	Llenties estofades amb verdures Vedella HALAL amb tomàquet amanit Fruita de temporada (7,15)	Arròs amb xampinyons Perrillots de pollastre HALAL al forn Fruita de temporada (15)	Verdura tricolor Maira fregida amb enciam i pastanaga Làctic (1,3,4,7)	Brou vegetal amb pasta Truita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (1,3,7)

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'ous (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·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

