


# MENÚ SETMANAL

JUNIO  
\*HALAL\*

Yummy!

Estos menús se adaptarán a las posibles intolerancias y/o alergias sustituyendo a los alimentos y/o proceso de elaboración, previo Certificado médico. Toda la verdura es de proximidad y de temporada. Toda la carne que es sirve te certificación de garantía HALAL.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOURS	DIVENDRES
<b>Semana 3 - 7</b>	Arroz con verduras de temporada Merluza con pisto Fruta de temporada (4)	Espinacas con patata Ternera HALAL con salsa de manzana Fruta de temporada (15)	Garbanzos estofados Tortilla de patata con guarnición de tomate aliñado Fruta de temporada (3,15)	Fideuá Bacalao rebozado con guarnición de lechuga y aceitunas Láctico (1,4,7,14)	Ensalada de patata: aceitunas, maíz, atún y tomate Jamoncitos de pollo HALAL al horno Fruta de temporada (4,15)
<b>Semana 10 - 14</b>		Espaguetis con queso Bacalao con guarnición de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (1,4,7)	Paella de pollo HALAL y verduras Tortilla francesa con guarnición de lechuga Fruta de temporada (3,15)	Empedrado de judía: aceitunas, maíz, zanahoria y tomate Coilits de rape a la marinera Láctico (4,7,14)	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera HALAL con queso Fruta de temporada (6,7,12,15)
<b>Semana 17 - 21</b>	Arroz con verduras Merluza rebozada con salsa verde Fruta de temporada (1,4)	Judías verdes con patata Pavo HALAL estofado Fruta de temporada (12,15)	Lentejas estofadas Bacalao rebozado con guarnición de lechuga y aceitunas Fruta de temporada (1,4,15)	Ensalada de arroz: aceitunas, maíz, atún y huevo duro Pavo HALAL con salsa de tomate Láctico (4,7,15)	Macarrones a la napolitana Pollo HALAL asado con champiñones Helado (1,3,5,6,7,8,15)

## AL·LÈRGENS

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados (2) Crustáceos y productos a base de crustáceos (3) Huevos y productos a base de huevo (4) pescado y productos a base de pescado (5) cacahuets y productos a base de cacahuets (6) soja y productos a base de soja (7) Leche y sus derivados (incluida la lactosa) (8) Frutos de cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, macadamias y productos derivados (9) Apio y productos derivados (10) Mostaza y productos derivados (11) semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo (12) Anhidrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg / kg o 10 mg / l expresado como SO2 (13) altramucos y productos a base de altramucos (14) moluscos y productos a base de moluscos (15) Carne y derivados cárnicos.

Todos los días del mes se encuentran entre estos parámetros nutricionales:  
Kcal: 450Kcal - 600Kcal  
HC: 40% - 64% de  
Prot: 15% - 20%  
Lip: 22% - 35%



¡BUEN VERANO!

