

Yummy!

MENÚ

NOVEMBRE No fruits secs

SETMANAL



escola
Pàlcam

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. Tota la carn que es serveix té certificació de garantia HALAL.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**Setmana
1**

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



TOTS SANTS

**Setmana
4 – 8**



Brou vegetal amb pasta
petita
Calamars a la romana
Fruita de temporada (1,4,7)

Mongetes estofades
Trita francesa amb enciam,
tomàquet i pernil dolç
Fruita de temporada (3,12,15)

Arròs tres delícies
Llom amb salsa de poma
Làctic (7,12,15)

Espirals gratinats
Pollastre al forn amb
xampinyons
Fruita de temporada (1,3,7,15)

**Setmana
11 – 15**

Arròs amb tomàquet i
verdures
Rap a la marinera
Fruita de temporada (1,4)

Mongeta tendre amb
patates
Hamburguesa de vedella
amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada (6,12,15)

Brou d'au amb pasta petita
Lluç arrebossat amb enciam
i pastanaga
Fruita de temporada
(1,3,4,15)

Cigrons amb salsa bolonyesa
Trita de patata i carbassó
amb enciam
Làctic (3,6,7,12,15)

Espirals amb verdures
Pollastre rostit
Fruita de temporada (1,15)

**Setmana
18 – 22**

Brou vegetal amb pasta
petita
Varetes de peix amb
tomàquet amanit
Fruita de temporada (1,3,4,7)

Llenties estofades
Pernils de pollastre al forn
amb xampinyons
Fruita de temporada (15)

Verdura tricolor amb patata
Vedella
Fruita de temporada (12,15)

Espaguetis amb formatge
Bacallà arrebossat amb
enciam i pastanaga
Làctic (1,3,4,7)

Paella
Trita francesa amb enciam,
olives i formatge
Fruita de temporada
(3,4,7,,14,15)

**Setmana
25 – 29**

Macarrons napolitana
Lluç arrebossat amb enciam
i pastanaga
Fruita de temporada (1,3,4)

Brou de peix amb arròs
Gall d'indi estofat amb
verduretes
Fruita de temporada
(2,4,14,15)

Bròquil amb patata
Botifarra amb salsa de
tomàquet
Fruita de temporada
(3,6,7,12,15)

Cigrons estofats
Bacallà arrebossat amb
tomàquet amanit
Làctic (1,3,4,7,12,15)

Arròs amb sofregit de
tomàquet i ceba
Pollastre amb enciam i olives
Fruita de temporada (15)

AL·LÈRGENS

(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 SO2 (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

