


Yummy!

MENÚ OCTUBRE HALAL SETMANAL

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt 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 te certificació de garantia HALAL.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 – 4		Verdura tricolor amb patata Pollastre rostit HALAL Fruita de temporada (15)	Mongetes estofades amb verdures Trita francesa amb guarnició d'enciam Fruita de temporada (3)	Arròs amb tomàquet Lluç arrebossat amb verdures en tempura Làctic (1,3,4,7)	Sopa de brou d'au HALAL amb pasta Hamburguesa de vedella HALAL amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (1,6,12,15)
Setmana 7 – 11	Arròs amb verdures Bacallà amb salsa de tomàquet i formatge gratinat Fruita de temporada (3,4,7,12,15)	Cigrons especiats Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3,15)	Col amb patata Pernilets de pollastre HALAL al forn Fruita de temporada (15)	Espirals amb salsa de formatge Croquetes de bacallà amb tomàquet amanit Làctic (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	Sopa de peix amb arròs Vedella HALAL amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (2,4,14,15)
Setmana 14 – 18	Cus cus amb quinoa i verdures Crestes de tonyina Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,14)	Mongeta tendre amb patata Fricandó de vedella HALAL Fruita de temporada (1,12,15)	Llenties estofades amb verdures Trita francesa amb patates fregides Fruita de temporada (3)	Brou vegetal amb pasta petita Estofat de gall d'indi HALAL Làctic (1,7,9,15)	Arròs amb tomàquet Lluç arrebossat amb salsa verda Fruita de temporada (1,3,4,15)
Setmana 21 – 25	Espaguetis amb formatge Rap amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4,7)	Pèsols amb patata Vedella HALAL amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,6,7,12,15)	Fideuà Trita francesa amb guarnició d'enciam i formatge Fruita de temporada (1,3,4,7,15)	Patates estofades amb verdures Pollastre HALAL amb salsa barbaçoa Làctic (6,7,15)	Arròs amb xampinyons Escalopa de vedella HALAL arrebossada amb moniato fregit Fruita de temporada (1,3,15)
Setmana 28 – 31	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4)	Llenties amb verdures Trita de patata i carbassó Fruita de temporada (3,7,12,15)	Brou vegetal amb pasta petita Hamburguesa de vedella HALAL amb formatge Fruita de temporada (1,6,7,12,15)	Macarrons napolitana Bacallà amb ceba confitada Làctic (1,4,7)	

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) Anhidríd 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.

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

