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

OCTUBRE

MENÚ BASAL

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 1-2				Pasta saltejada amb verduretes i salsa de soja Truita francesa amb enciam, olives Iogurt natural (1,3,6,7,12)	Patates estofades amb verdures Llom adobat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (12,15)
Setmana 5-9	Arròs amb tomàquet Truita de patates amb enciam, pastanaga. Fruita de temporada (3,12)	Cigrons **ECO** estofats Pollastre amb farigola i tomàquet i olives negres Fruita de temporada (12,15)	Espaguetis integrals a la carbonara Lluç amb llimona i enciam i remolatxa Fruita de temporada (1,4,7,12,15)	Col amb patata Estofat de vedella Iogurt natural (7,15)	Patates amb bledes a l'allet Pasta integral amb bolonyesa de soja Fruita de temporada (1,5,6,8)
Setmana 12-16	FESTIU	Mongeta tendra amb patata Nuggets vegetals amb enciam i cogombre Fruita de temporada (1,6,12)	Arròs amb xampinyons Truita francesa amb enciam, pastanaga i formatge. Fruita de temporada (3,7,12)	Llenties **ECO** estofades Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Iogurt natural (7,12,15)	Brou d'au amb fideus Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (1,4,9)
Setmana 19-23	Pèsols saltats amb patata i pernil Truita de carbassó amb tomàquet i olives negres Fruita de temporada (3,12,15)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (El) Gall dindi amb salsa de mostassa Fruita de temporada (10,15)	Bròquil amb patata Cigrons **ECO** amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat Salmó amb enciam i remolatxa Iogurt natural (1,4,7,12)	Arròs amb verdures Botifarra amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (12,15)
Setmana 26-30	Mongeta tendra amb patata Llenties **ECO** estofades Fruita de temporada	Espirals integrals al pesto Gallineta arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,4,7,12)	Mongetes **ECO** estofades amb pastanaga Truita de patates amb tomàquet i olives Fruita de temporada (3,12)	**MENÚ CASTANYADA** Crema de carbassa i moniato Pollastre al forn amb enciam i col lombarda Iogurt natural (7,12,15)	FESTIU

escola Pàlcam

(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.

*Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Utilitzem verdura de proximitat i de temporada.
Sempre es fa ús d'oli d'oliva per amanir i per cuinar. Menús planificats i revisats per Dietista - Nutricionista amb num col: CAT001118