NOVEMBRE

MENÚ BASAL

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 02-06	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam, pastanaga i pernil. Fruita de temporada (3,12,15)	Bròquil amb patata Cigrons **ECO** saltejats amb vedures Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta integral Pollastre a la farigola amb tomàquet i olives negres Fruita de temporada (1,9,12,15)	Verdura tricolor amb patata Vedella amb salsa Iogurt natural (7,15)	Llenties **ECO** estofades Abadejo salvatge d'Alaska arrebossat casolà amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1,4,12)
Setmana 09-13	Mongeta tendra amb patata Pasta integral a la bolonyesa de soja Fruita de temporada (1,5,6,8)	Arròs a la milanesa (xampinyons, ceba i pernil) Estofat de gall dindi Fruita de temporada (15)	Mongetes **ECO** estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3,12)	Espirals amb verduretes i salsa de soja Lluç al forn a la llimona amb enciam i tomàquet Iogurt natural (1,4,6,7,12)	Patates estofades amb verdures Llom amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (12,15)
Setmana 16-20	Cigrons **ECO** estofats Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada (3,12)	Sopa de peix amb pasta integral Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,2,4,12,14,15)	Patates amb bledes a l'allet Llenties **ECO** saltejades amb cus cus Fruita de temporada (1)	Arròs amb verdures Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Iogurt natural (4,7,12)	Col amb patata Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada (12,15)
Setmana 23-27	Coliflor gratinada Mongetes blanques **ECO** amb sofregit de verdures Fruita de temporada (7)	Arròs tres delicies (pastanaga, pèsols i pernil) Rap a la marinera Fruita de temporada (2,4,14,15)	Cigrons **ECO** caldosos amb verdures Truita de patates amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12)	Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi saltats amb tomàquet i olives Iogurt natural (7,12,15)	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat Croquetes de rostit amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Dia 30	Llenties **ECO** estofades Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (3,12)				

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