

ABRIL

MENÚ HALAL i NO VEDELLA

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 06-10		Mongeta tendra amb patata Llenties ECO amb cus cus Fruita del temps (1)	Arròs amb tomàquet Gallineta arrebossada amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,4,12)	Fideuà integral de peix Truita francesa amb enciam, pastanaga i formatge iogurt natural (1,2,3,4,7,12,14)	Pèsols estofats amb patates Pollastre (halal) al forn amb tomàquet i olives negres Fruita del temps (12,15)
Setmana 13-17	Mongetes ECO saltades amb verdures Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps (3,12)	Arròs amb verdures Lluç amb llimona amb enciam i olives Fruita del temps (4,12)	Col amb patata Pollastre (halal) Fruita del temps (15)	Espirals integrals al pesto Cigrons ECO amb samfaina iogurt natural (1,7)	Patates estofades amb verdures Daus de gall dindi (halal) saltats amb enciam i remolatxa Fruita del temps (12,15)
Setmana 20-24	Bròquil amb patates Pasta integral a la bolonyesa vegetal Fruita del temps (1,5,6,8)	Mongetes ECO estofades Pollastre (halal) rostit amb enciam i col lombarda Fruita del temps (12,15)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (EI) Bacallà a la marinera Fruita del temps (4,14)	MENÚ SANT JORDI Sopa d'au (halal) de lletres Pollastre arrebossat (halal) amb enciam i pastanaga iogurt natural (1,7,9,12,15)	Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb tomàquet i olives Fruita del temps (3,12)
Setmana 27-30	Patates amb bledes a l'allet Llenties ECO amb arròs Fruita del temps	Macarrons integrals amb tomàquet, orenga i formatge Lluç al forn amb ceba Fruita del temps (1,4,7)	Cigrons ECO estofats Truita francesa amb enciam, pastanaga Fruita del temps (3,12)	Arròs a la cassola Gall dindi (halal) amb salsa iogurt natural (7,15)	



(1) Cereals que continguin gluten: blat, segol, 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) Cacauts i productes a base de cacauts
(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, fustucs, macadamies i productes derivats (9) Api i productes derivats (10) Mostassa 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·lucos i productes a base de mol·lucos (15) Carn i derivats carnis.



*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 núm Col CAT001118