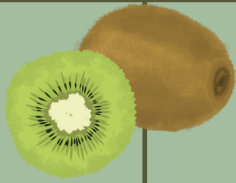


## MENÚ HALAL

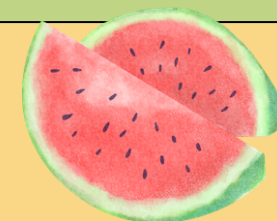
# JUNY

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 01-05	Patates amb verdures Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga Fruita del temps (1,6,12)	Amanida de pasta integral amb tomàquet, pebrot, blat de moro i olives Pollastre (halal) rostit amb xampinyons Fruita del temps (1,15)	Mongetes <b>ECO</b> estofades Bacallà amb all i julivert i enciam i olives Fruita del temps (4,12)	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam, tomàquet i formatge logurt natural (3,7,12)	Mongeta tendra amb patata Vedella (halal) amb enciam i remolatxa Fruita del temps (12,15)
Setmana 08-12	Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i olives Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita del temps (3,12)	Pèsols amb patates Gallineta arrebossada amb ceba i enciam i blat de moro Fruita del temps (1,4,12)	Verdura tricolor amb patata Vedella (halal) amb salsa Fruita del temps (15)	Espirals integrals al pesto Daus de gall dindi (halal) saltats amb tomàquet i pastanaga logurt natural (1,7,12,15)	Bròquil amb patata Cigrons <b>ECO</b> amb arròs Fruita del temps
Setmana 15-19	Amanida de llenties <b>ECO</b> amb tomàquet, pebrot i ceba Truita de patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps (3,12)	Vichissoise amb crostons Pasta integral a la bolonyesa de soja Fruita del temps (1,5,6,7,8)	Arròs amb pastanaga i carbassó Pollastre (halal) al forn amb enciam i olives Fruita del temps (12,15)	Ensaladilla russa Lluç al forn amb tomàquet i blat de moro logurt natural (3,4,7,12)	<b>MENÚ FI DE CURS</b> Macarrons amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella (halal) amb patates fregides Gelat (1,3,6,7,8,12,15)



(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, festucs, macadamies 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 SO<sub>2</sub> (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