SETEMBRE

MENÚ NO FRUITS SECS

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 07-11		Macarrons amb tomàquet Truita francesa amb enciam, pastanaga i formatge Fruita de temporada (1,3,7,12)	Amanida de cigrons **ECO** amb tomàquet, pebrot i ceba Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita de temporada (15)	Arròs amb verdures Gallineta arrebossada amb enciam, tomàquet Iogurt natural (1,4,7,12)	Diada
Setmana 14-18	Mongeta tendra amb patata Pasta integral amb bolonyesa de carn Fruita de temporada (1,12,15)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada (4,12,15)	Amanida de patata amb tomàquet, blat de moro i olives Llom amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (12,15)	Llenties **ECO** saltejades amb carbassó Truita de patates amb enciam i pastanaga Iogurt natural (3,7,12)	Amanida de pasta integral amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Daus de gall dindi especiats saltats amb pèsols Fruita de temporada (1,15)
Setmana 21-25	Espirals integrals al pesto (sense fruits secs) Truita de carbassó amb tomàquet i olives negres Fruita de temporada (1,3,7,12)	Mongetes **ECO** estofades Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Fruita de temporada (15)	Arròs amb tomàquet Abadejo arrebossat salvatge d'Alaska amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1,4,12)	La Mercè	Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (12,15)
Setmana 28 - 30	Llenties **ECO** estofades Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,6,12)	Amanida d'arròs amb tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives Bacallà a la marinera Fruita de temporada (2,4,14)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (EI) Gall dindi amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (15)		

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