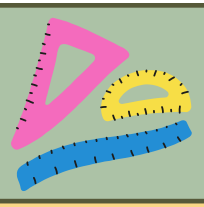
SETEMBRE

MENÚ NO PEIX NI MARISC

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 Llom arrebossat amb enciam, tomàquet Iogurt natural (1,7,12,15)	Diada
Setmana 14-18	Mongeta tendra amb patata Pasta integral amb bolonyesa de soja Fruita de temporada (1,5,6,8)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil) Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada (3,12,15)	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 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 Llom arrebossat amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1,12,15)	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 Truita francesa amb enciam Fruita de temporada (3)	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