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

NOVEMBRE

SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 02-06	Crema de xampinyons Conill amb verduretes Fruita de temporada	Arròs saltejat amb verdures Calamarcets amb ceba Iogurt natural	Verdures al wok Truita de patates amb pa amb tomàquet Fruita de temporada	Cigrons amb all i julivert Croquetes d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	Amanida de pasta amb hortalisses fresques i salsa de iogurt amb pollastre Fruita de temporada
Setmana 09-13	Bol de quinoa amb verdures, gall dindi i salsa teriyaki Amanida Iogurt begut	Espinacs amb patates, pinyons i panses Salmó a la taronja Fruita de temporada	Arròs amb pastanaga, carbassó, especias i cigrons Fruita de temporada	Crema de porros Daus de vedella amb salseta Fruita de temporada	Sopa juliana amb pasta Remenat d'ou amb espàrrecs i gambetes Fruita de temporada
Setmana 16-20	Arròs al vapor Hamburguesa de llegums i pastanaga Fruita de temporada	Pèsols amb patata Llobarro amb salsa de verdures Fruita de temporada	Espaguetis amb verdures variades i pollastre Amanida Iogurt natural	Crema de verdures Magra de porc amb mostassa Fruita de temporada	Amanida Caprese Truita paisana amb pa de pagès Fruita de temporada
Setmana 23-27	Sopa amb pasta Pit de pollastre amb llimona i amanida Iogurt grec	Mix de verdures al forn Mandonguilles de soja amb salseta i patates Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Llom amb formatge Fruita de temporada	Llenties saltejades Remenat d'ou amb formatge i amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó Pizza de tonyina Fruita de temporada
Dia 30	Sopa d'arròs Broqueta de gall dindi amb verduretes Fruita de temporada				

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