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

NOVEMBRE

MENÚ VEGETARIÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 02-06	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam, pastanaga Fruita de temporada (3,12)	Bròquil amb patata Cigrons **ECO** saltejats amb vedures Fruita de temporada	Brou vegetal amb pasta Seità amb tomàquet i olives negres Fruita de temporada (1,6,9,12)	Verdura tricolor amb patata Truita francesa amb enciam Iogurt natural (3,7,12)	Llenties **ECO** estofades Tofu arrebossat sense ou casolà amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1,6,12)
Setmana 09-13	Mongeta tendra amb patata Pasta integral a la bolonyesa de soja Fruita de temporada (1,5,6,8)	Arròs amb xampinyons Llenties saltejades Fruita de temporada	Mongetes **ECO** estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3,12)	Espirals amb verduretes i salsa de soja Tofu a la llimona amb enciam i tomàquet Iogurt natural (1,6,7,12)	Patates estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (3,12)
Setmana 16-20	Cigrons **ECO** estofats Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada (3,12)	Sopa vegetal amb pasta integral Seità amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,6,9,12)	Patates amb bledes a l'allet Llenties **ECO** saltejades amb cus cus Fruita de temporada (1)	Arròs amb verdures Tofu amb all i julivert amb enciam i pastanaga Iogurt natural (6,7,12)	Col amb patata Nuggets vegetals amb enciam Fruita de temporada (1,6,12)
Setmana 23-27	Coliflor gratinada Mongetes blanques **ECO** amb sofregit de verdures Fruita de temporada (7)	Arròs amb pastanaga i carbassó Seità a l'allet am enciam Fruita de temporada (1,6,12)	Cigrons **ECO** caldosos amb verdures Truita de patates amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12)	Mongeta tendra amb patata Llenties saltejades Iogurt natural (7)	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,6,7,12)
Dia 30	Llenties **ECO** estofades Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (3,12)				

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