

Yummy!

MENÚ SETMANAL

MAIG

escola **Pàlcam**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setmana
2-4

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:

Kcal: 450Kcal – 600Kcal
HC: 40% - 64%
Prot: 15%-20%
Lip: 2%-35%

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la verdura és de proximitat i de temporada. Tota la carn que es serveix te certificació de garantia HALAL...

Tirabuixons amb oli, orenga i formatge
Trita de tonyina amb enciam i olives
Fruita (1,3,4)

Sopars: Col amb patata gratinat + Pollastre planxa.

Lentilles estofades
Pollastre rostit amb tomàquet amanit
Làctic (7,15)

Sopars: Arròs tres delícies i llenguado amb amanida.

Mongeta verda amb patata
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita (4)

Sopars: Amanida de quinoa amb advocat i pollastre.

Setmana
7-11

Amanida variada: enciam, remolatka, tonyina, ou dur i blat de moro
Pèsols saltejats amb pernil
Fruita (3,4,15)

Sopars: Pasta integral al pesto Rap amb pebrot.

Brou de peix amb arròs
Hamburgueses de vedella amb tomàquet i olives.
Fruita (4,15)

Sopars: Mongeta verda amb patata Bistec de vedella planxa

Cus cus amb quinoa i verdures
Bacallà arrebossat amb salsa verda
Fruita (1,2,3,4,6,7,8,9,14)

Sopars: Cigrons saltejats amb espinacs i tofu.

Macarrons bolonyesa
Trita francesa amb enciam i pastanaga
Làctic (1,3,15)

Sopars: Crema de pastanaga amb patata + Salmó al forn.

Bròquil amb patata gratinat
Pernillets de pollastre al forn ceba i tomàquet confitat
Fruita (3,7,15)

Sopars: Trita francesa amb muntanyeta d'arròs integral i samfaina.

Setmana
14-18

Arròs amb tomàquet
Medalló de lluç arrebossat amb pastanaga i olives.
Fruita (1,4)

Sopars: Xampinyons saltejats amb alliet + Salsitxes i muntanyeta de cus cus.

Mongetes estofades
Trita de carbassó amb enciam i blat de moro.
Fruita (3)

Sopars: Amanida de tonyina i espàrrecs + pa amb formatge.

Mongeta verda y patata
Fricandó de vedella
Fruita (15)

Sopars: Sopa de galets + Ullbarro amb amanida.

Fideuà
Pollastre rostit amb enciam i cogombre
Làctic (1,4,15)

Sopars: Torrada amb escalivada + Trita francesa.

Amanida de patata: enciam, tomàquet, blat de moro i patata
Calamars a la romana amb olives i pastanaga
Fruita (1,4)

Sopars: Broqueta de gall d'indi amb muntanyeta d'arròs i albergínia.

Setmana
21-25



Cigrons estofats
Pernillets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit.
Fruita (15)

Sopars: Arròs integral al wok amb verdures + Orada al forn.

Sopa de carbassa amb fideus
Salsitxes amb pastanaga i olives
Fruita (1,4,15)

Sopars: Amanida verda amb crostons + Trita francesa.

Arròs amb verdures de temporada
Medalló de lluç arrebossat amb samfaina
Làctic (1,4,7)

Sopars: Bikini de formatge i pernil amb amanida.

Espinacs catalana
Trita de patata amb enciam i tomàquet amanit
Fruita (3,5,8)

Sopars: Pasta integral amb verdures i pollastre.

Setmana
28-31

Amanida catalana: enciam, pastanaga, blat de moro i embotit
Lentilles amb arròs
Fruita (1,7,15)

Sopars: Bròquil amb patata + Gall d'indi planxa.

Mongeta verda amb patata
Croquetes de bacallà amb tomàquet amanit i olives.
Fruita (1,4,7,6,3,9,12)

Sopars: Cus cus amb carbassó i pastanaga + Llom de porc.

Espaguetis amb verdures de temporada
Trita francesa amb enciam i blat de moro.
Fruita (1,3)

Sopars: Amanida verda + Sopa de peix amb arròs i rap.

Arròs tres delícies
Escalopa de pollastre amb enciam i pastanaga
Làctic (1,3,7,15)

Sopars: Coca de verdures amb anxoves.

AL·LÈRGENS

(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 (incloua 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.

