

# MENÚ SETMANAL

MAIG HALAL

 **Pàlcam** escola

Yummy!

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: 22%- 35%

*Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint 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  
Truita de tonyina amb enciam i olives  
Fruita (1,3,4)

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

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

Setmana  
7-11

Amanida variada: enciam, remolatxa, tonyina, o dur i blat de moro  
Pèsols saltejats amb all  
Fruita (3,4,15)

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

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

Macarrons amb tomàquet  
Truita francesa amb enciam i pastanaga  
Làctic (1,3)

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

Setmana  
14-18

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

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

Mongeta verda y patata  
Fricandó de vedella HALAL  
Fruita (15)

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

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

Setmana  
21-25



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

Sopa de carbassa amb fideus  
Gall d'indi HALAL amb pastanaga i olives  
Fruita (1,4,15)

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

Espinacs catalana (no porc)  
Truita de patata amb enciam i tomàquet amanit  
Fruita (3,5,8)

Setmana  
28-31

Amanida: enciam, pastanaga, blat de moro i olives.  
Llenties amb arròs  
Fruita (1,7,15)

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

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

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



## 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 (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 SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

