

MENÚ SETMANAL

MAIG - No vedella

 **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 té certificació de garantia HALAL...

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

Llenties estofades
Pollastre 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, ou dur i blat de moro
Pèsols saltejats amb pernil
Fruita (3,4,15)

Brou de peix amb arròs
Gall d'indi amb tomàquet i olives.
Fruita (4,15)

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

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

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

Setmana
14-18

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

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

Mongeta verda i patata
Gall d'indi amb enciam
Fruita (15)

Fideuà
Pollastre 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
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit.
Fruita (1,5)

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

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

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

Setmana
28-31

Amanida catalana: enciam, pastanaga, blat de moro i embotit
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
Trita francesa amb enciam i blat de moro.
Fruita (1,3)

Arròs tres delícies
Escalopa de pollastre 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 SO₂ (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

