

MENÚ

MARÇ
* HALAL *

Yummy!

SETMANAL

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. Sempre es fa ús d'oli d'oliva verge extra per amanir i per cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleic. Els làctics són sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postre làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1 – 5	Arròs integral amb verdures Lluç arrebossat casolà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4)	Macarrons al pesto Pollastre HALAL rostit amb xampinyons Fruita de temporada (1,7,8,15)	Llenties estofades amb verdures Truita de calçots amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3)	Trinxat de col i patata Vedella HALAL estofada Làctic (1,7,15)	Sopa de verdures amb pasta Mandonguilles vegetals amb salseta Fruita de temporada (1,9)
Setmana 8 – 12	Mongetes estofades amb verdures Rap amb suquet Fruita de temporada (4)	Macarrons integrals a la napolitana Truita de carbassó i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3)	Patates guisades amb carxofes Vedella HALAL amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (7,12,15)	Brou d'au HALAL amb pasta Pernilet de pollastre HALAL al forn amb xampinyons Làctic (1,7,9,15)	Arròs saltejat amb carbassó i porro Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (1,4,9,15)
Setmana 15 – 19	Espaguetis amb herbes provençals Lluç amb salsa verda i tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4)	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7)	Mongeta tendre amb patata Daus de gall d'indi HALAL especials saltejats amb ceba Fruita de temporada (15)	Sopa juliana amb pasta Hamburguesa de vedella HALAL amb formatge Làctic (1,3,7,9,12,15)	Arròs integral amb coliflor i salsa de tomàquet Bacallà arrebossat casolà amb enciam Fruita de temporada (1,3,4)
Setmana 22 – 26 ENGLISH WEEK	Rice with nuts Chicken Curry with salad Fruit and Honey Puff Pastry (1,8,10,12,15)	Beans with tomato Homemade Fish and chips Fruit and plum cake (1,3,4,7,8,12)	Pumpkin soup Grilled beef burger HALAL with lettuce, corn and kiwi Fruit and Brownie (1,7,8,12,15)	Pasta with cheese Chicken HALAL with onion and ketchup Ice cream (1,7,12,15)	Rice salad with banana, pumpkin and nuts Baked hake with potatoes and spiced sauce Banana and pineapple (4,8,12)

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

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40% - 64%

Prot: 15% - 20%

Lip: 22% - 35%

Setmana 29 – 31



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, macadamies 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.

