

Yummy!

MENÚ

MAIG HALAL

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 postra làctic dolc per als grans

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'ous (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.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 3 - 7	Espirals integrals al pesto Luç andalusa amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,7,8)	Patates guisades amb verdures Vedella HALAL amb seques Fruita de temporada (7,12,15)	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (3,7)	Sopa juliana amb fideus Contracruixa de pollastre HALAL al forn amb ceba i poma Làctic (1,7,9,15)	Arròs amb tomàquet Crestes de tonyina amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4)
Setmana 10 - 14	Mongetes estofades amb pastanaga Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)	Risotto de xampinyons Daus de gall dindi HALAL especiat saltejats amb pèsols Fruita de temporada (7,15)	Mongeta tendre amb patata saltejada amb alliet Vedella HALAL amb salsa Fruita de temporada (15)	Macarrons amb tomàquet i orenga Truita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga Làctic (1,3,7)	Verdura tricolor amb patata Hamburguesa vegetal de pastanaga Fruita de temporada (1,2,3,4,6,7,10,14)
Setmana 17 - 21	Espaguetis integrals amb formatge Bacallà amb salsa verda Fruita de temporada (1,4,7)	Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella HALAL amb formatge Fruita de temporada (6,15)	Cigrons estofades amb verdures Pollastre HALAL amb llimona amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	Paella de peix Truita francesa amb enciam Làctic (3,4,7,14)	
Setmana 24 - 28		Arròs integral amb verdures Luç arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4)	Mongeta tendre amb patata Vedella HALAL jardineria Fruita de temporada (15)	Llenties amb arròs Truita de patata amb tomàquet amanit Làctic (3,7)	Macarrons gratinats Pernillets de pollastre HALAL al forn amb xampinyons Fruita de temporada (1,7,15)
Setmana 31	Espirals integrals amb verdures i tomàquet Rap amb suquet i pèsols Fruita de temporada (1,4)		Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 450Kcal - 600Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g		

