

MENÚ SETMANAL

SETEMBRE HALAL



Yummy!

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procediments 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 ali 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



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

Kcal: 450Kcal – 600Kcal

HC: 40g - 64g

Prot: 15g-20g

Lip: 22g- 35g

Setmana
6-8



Arròs amb tomàquet
Calamars a la romana
amb enciam i olives
Fruita del temps
(1,3,14)

Mongeta tendra amb
patata
Estofat de gall dindi
HALAL
Làctic (7,15)

Amanida de lletnies amb
tomàquet, pebrot, ceba i
olives
Truita de patates amb
enciam i blat de moro
Fruita del temps (3)

Setmana
11 – 15

DIADA DE
CATALUNYA

Arròs a la cassola de
verdures
Lluç arreboassat amb enciam
i pastanaga
Fruita del temps (1,3,4)

Patates amb verdures
Vedella HALAL amb
enciam i tomàquet
Fruita del temps (15)

Espirals al pesto
Truita francesa amb
enciam
Làctic (1,3,7,8)

Cigrons estofats (no carn)
Pollastre al forn HALAL
amb patates fregides
Fruita del temps (15)

Setmana
18 – 22

Lletnies estofades (no
carn)
Nuggets vegetals amb
tomàquet i olives
Fruita del temps (6)

Bròquil amb patates
Daus de gall dindi HALAL
especiats amb enciam i blat
de moro
Fruita del temps (15)

Amanida d'arròs amb blat
de moro, olives,
tomàquet i pastanaga
Rap a la marinera
Fruita del temps (1,4)

Ensaladilla
Fricandó de vedella
HALAL
Làctic (1,3,4,7,15)

Macarrons napolitana
Truita de carbassó amb
enciam i pastanaga
Fruita del temps (1,3)

Setmana
25 -29

LA MERCÈ

Arròs amb pastanaga i
carbassó
Bacallà arreboassat amb
enciam i olives
Fruita del temps (1,3,4)

Amanida de patates amb
blat de moro, olives,
tomàquet i pastanaga)
Pollastre HALAL al forn amb
xampinyons
Fruita del temps (15)

Fideuà de peix
Truita francesa amb
enciam i formatge
Làctic (1,3,4,7,14)

Cigrons estofats amb
pastanaga
Nuggets vegetals amb
enciam i olives
Fruita del temps (6)

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) Cacaüets i productes a base de cacaüets (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.

