

# MENÚ MAIG HALAL SETMANAL

Yummy!

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 son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans

	DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1 - 3</b>	Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals: Kcal: 550Kcal – 700Kcal HC: 40g - 64g Prot: 15g-20g Lip: 22g- 35g		<b>DIA DEL TREBALLADOR</b>	Patates estofades amb verdures Vedella HALAL amb tomàquet i pastanaga Làctic (7,15)	Macarrons amb oli, orenga i formatge ratllat Trita de patates amb enciam Fruita del temps (1,3,7)
<b>Setmana 6 – 10</b>	Llenties estofades Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita del temps (6)	Brou d'au HALAL amb pistons Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,4,9,15)	Amanida de patates amb blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Pollastre HALAL al forn amb xampinyons Fruita del temps (15)	Arròs amb verduretets Trita de carbassó amb enciam i olives Làctic (3,7)	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella HALAL Fruita del temps (15)
<b>Setmana 13 – 17</b>	Amanida de pasta, blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Gall dindi HALAL amb salsaeta Fruita del temps (1,15)	Arròs amb tomàquet Trita francesa amb enciam Fruita del temps (3)	Verdura tricolor amb patata Hamburguesa de vedella HALAL amb enciam i blat de moro Fruita del temps (6,12,15)	Mongetes estofades Salmó amb enciam i pastanaga Làctic (4,7)	<b>FESTIU PÀLCAM</b>
<b>Setmana 20 – 24</b>	<b>2a PASQUA</b>	Espirals al pesto Trita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita del temps (1,3,7,8)	Bròquil amb patata Vedella HALAL amb amanida Fruita del temps (15)	Arròs amb pastanaga i pèsols Gall de Sant Pere arrebossat amb enciam i olives Làctic (1,4,7)	Empedrat de cigrons amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Pollastre HALAL al forn amb patates fregides Fruita del temps (15)
<b>Setmana 27 – 31</b>	Amanida d'arròs, blat de moro, olives, tomàquet i pastanaga Trita de patates amb enciam Fruita del temps (3)	Mongeta tendra amb patata Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps (1,4)	Llenties estofades Daus de gall dindi HALAL saltats amb ceba caramel·litzada Fruita del temps (15)	Macarrons amb tomàquet i orenga Bacallà amb enciam i olives Làctic (1,4,7)	Ensaladilla russa Crema de verdures (Ei) Vedella HALAL amb enciam i pastanaga Fruita del temps (3,4,15)

## 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.

