



# NOVEMBRE

## MENÚ HALAL

Tots els dies del mes es troben entre aquests paràmetres nutricionals:  
Kcal: 450Kcal - 600Kcal  
HC: 40g - 64g  
Prot: 15g - 20g  
Lip: 22g - 35g

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					Tots Sants
Setmana 04-08	Arròs amb verdures Truita de patates amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (3,12)	Verdura tricolor amb patata <i>Crema de verdures (EI)</i> Vedella HALAL amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (15)	Cigrons amb pastanaga Lluç al forn amb ceba Fruita de temporada (4)	Mongeta tendra amb patata Gall dindi HALAL amb salsa logurt natural (7,15)	Brou d'au HALAL amb estrelles Abadejo salvatge d'Alaska arrebossat amb tomàquet i olives Fruita de temporada (1,4,9,12)
Setmana 11-15	Llenties amb arròs Hamburguesa de carbassa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,3,7,9)	Bròquil amb patata Estofat de vedella HALAL Fruita de temporada (15)	Fideuà de peix Truita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (1,3,4,7,12,14)	Arròs amb carbassó i pastanaga Pollastre HALAL al forn amb xampinyons logurt natural (7,15)	Patates estofades Gallineta arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,4,12)
Setmana 18-22	Llacets amb tomàquet i orenga Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,12)	Trinxat de col i patata Vedella HALAL amb seques Fruita de temporada (12,15)	Brou vegetal amb pistons Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (1,4,9)	Arròs amb xampinyons Daus de gall dindi HALAL saltats amb pèsols logurt natural (7,15)	Mongetes blanques estofades Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,4,12)
Setmana 25-29	Espirals al pesto Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1,3,7,12)	Patates amb coliflor gratinat Rap a la marinera Fruita de temporada (4,7)	Llenties estofades Pollastre HALAL a la farigola enciam i tomàquet Fruita de temporada (12,15)	Arròs amb tomàquet Salmó al forn enciam i olives logurt natural (4,7,12)	Mongeta tendra amb patata Vedella HALAL amb salsa Fruita de temporada



(1) Cereals que continguin gluten: blat, segol, 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) Cacauts i productes a base de cacauts  
(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 SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos(14) Mol·lucos i productes a base de mol·lucos (15) Carn i derivats carnis.



Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Utilitzem verdura de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva per amanir i per cumar. Menús planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes.