

## MENÚ HALAL

# DESEMBRE

Tots els dies del mes es troben entre aquels paràmetres nutricionals:  
Kcal: 600Kcal - 750Kcal  
HC: 60g - 80g  
Prot: 15g - 20g  
Lip: 25g - 35g

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 2-6	Paella amb pollastre (HALAL) Trita de patates amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12)	Brou d'au (HALAL) amb fideus Gallineta arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,4,9,12,15)	Mongetes blanques estofades Pollastre (HALAL) al forn amb xampinyons Fruita de temporada (15)	Bròquil amb patata Estofat de vedella (HALAL) logurt natural (7,15)	CONSTITUCIÓ
Setmana 09-13	Llenties estofades Nuggets vegetals amb tomàquet i olives Fruita de temporada (1,6,12)	Arròs amb carbassó, pastanaga i salsa de soja Trita francesa amb enciam i formatge Fruita de temporada (1,3,6,7,12)	Col amb patata Vedella (HALAL) amb salsa Fruita de temporada (10,15)	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Bacallà amb llimona amb enciam i pastanaga logurt natural (1,4,7,12)	Patates estofades Daus de gall dindi (HALAL) saltats amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (15)
Setmana 16-20	Mongeta tendra amb patata Calamars a la romana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (1,2,3,4,7,12,14)	Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12)	Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (EI) Hamburguesa de vedella (HALAL) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (6,12,15)	Cigrons amb pastanaga Lluç al forn amb enciam i olives logurt natural (4,7,12,15)	<b>MENÚ NADAL</b> Sopa HALAL de Nadal amb galets Pollastre HALAL rostit amb prunes i patates Fruita de temporada i Torrons Nadalencs (1,3,6,7,8,15)
Setmana 23-27			NADAL	SANT ESTEVE	
Setmana 30-31					



(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·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.



\*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 cuinar. Menus planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes