



Tots els dies del mes es troben entre aquells paràmetres nutricionals:
Kcal: 600Kcal - 750Kcal
HC: 60g - 80g
Prot: 15g - 20g
Lip: 25g - 55g

MENÚ HALAL

GENER

| | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---------------|---|---|---|--|--|
| Setmana 1-3 | |  |  | | |
| Setmana 08-10 | REIS MAGS | | Cigrons estofats (no porc) Truita francesa amb enciam Fruita de temporada (3) | Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Gallineta arrebosada amb enciam i olives iogurt (1,4,7,12) | Brou vegetal amb pistons Pollastre (halal) rostit amb tomàquet i ceba Fruita de temporada (1,9,15) |
| Setmana 13-17 | Llenties amb carbassó Nuggets vegetals amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,6,12) | Mongeta tendra amb patates Vedella (halal) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (12,15) | Arròs amb xampinyons Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (4) | Fideuà de peix Truita francesa amb enciam i remolatxa iogurt (1,3,4,7,12,14) | Verdura tricolor amb patata Crema de verdures (EI) Gall dindi (halal) amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada (15) |
| Setmana 20-24 | Arròs amb verdures Truita de patates amb enciam i olives Fruita de temporada (3,12,15) | Mongetes estofades amb carbassa Rap a la marinera Fruita de temporada (4) | Bròquil amb patata Vedella (halal) amb tomàquet Fruita de temporada (12,15) | Llacets al pesto Abadejo salvatge d'Alaska arrebossat amb enciam i pastanaga iogurt (1,4,7,12) | Patates estofades Pollastre (halal) al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (12,15) |
| Setmana 27-31 | Llenties estofades (no porc) Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (3,12) | Macarrons amb sofregit de tomàquet casolà i orenga Lluç amb salsa verda Fruita de temporada (1,4) | Trinxat de la Cerdanya (no porc) Fricandó de vedella (halal) Fruita de temporada (1,15) | Arròs amb pastanaga i carbassó Salmó al forn amb enciam i olives iogurt (4,7,12) | Escudella d'au (halal) (pasta, col, pastanaga i cigrons) Nuggets vegetals amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,6,9,12,15) |



(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 SO₂ (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 cuinar. Menús planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes