

# Menú halal març



Escola Ateneu Igualadí

| Setmana                                                                                                                         | DILLUNS                                                                                                                                                   | DIMARTS                                                                                                                                 | DIMECRES                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                                                          | DIVENDRES                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>kcal: 3198</b><br><b>hidrats(gr): 216</b><br><b>lípidis(gr): 127</b><br><b>proteïnes(gr): 113</b><br><b>del 2 al 8</b>       | Mongeta verda i patata<br><b>de proximitat</b><br>Filet de salmó<br>amb carbassó<br><b>de proximitat</b><br>Fruita de temporada                           | Arròs amb salsa<br>de tomàquet (a part)<br>Croquetes de cigrons amb<br>cogombre i olives<br><b>de proximitat</b><br>Fruita de temporada | Amanida d'enciam, tomàquet,<br>pastanaga, blat de moro,<br>cogombre, olives, formatge<br>Llenties <b>de proximitat</b><br>amb verdures<br>Fruita de temporada | Brou casolà de verdures <b>de</b><br><b>proximitat</b> amb pasta petita<br>Hamburguesa de pollastre<br>amb blat de moro i enciam<br><b>de proximitat</b><br>Fruita de temporada | Estofat de mongetes<br><b>de proximitat</b><br>Truita de tonyina<br>amb tomàquet i cogombre<br><b>de proximitat</b><br>Fruita de temporada |
| <b>kcal: 3987</b><br><b>hidrats(gr): 261</b><br><b>lípidis(gr): 150</b><br><b>proteïnes(gr): 133</b><br><b>del 9 al 15</b>      | Cigrons de <b>St.Guim</b><br><b>(Casa Martí)</b> amb verdures<br>Ou dur amb samfaina<br><b>de proximitat</b><br>Fruita de temporada                       | Bledes i patata<br><b>de proximitat</b><br>Guisat de pollastre halal<br>amb cogombre i olives<br>Fruita de temporada                    | Sopa d'arròs<br>Hamburguesa de cigrons<br>amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                                                                        | Amanida d'enciam, tomàquet,<br>pastanaga, blat de moro,<br>cogombre, olives, formatge<br>Mongetes seques saltejades<br>amb espinacs<br>Fruita de temporada                      | Espaguetis integrals<br>amb salsa de tomàquet<br>Filet de lluç a la planxa<br>amb patates lioneses al forn<br>Fruita de temporada          |
| <b>kcal: 3989</b><br><b>hidrats(gr): 265,9</b><br><b>lípidis(gr): 155,7</b><br><b>proteïnes(gr): 134</b><br><b>del 16 al 22</b> | Amanida d'enciam, tomàquet,<br>pastanaga, blat de moro,<br>cogombre, olives, formatge<br>Arròs amb pollastre halal<br>a la cassola<br>Fruita de temporada | Crema de carbassó<br>Hamburguesa de vedella halal<br>amb tomàquet i olives<br>Fruita de temporada                                       | Coliflor i patata<br>Truita a la francesa<br>amb mongetes saltejades<br>Fruita de temporada                                                                   | Espirals integrals<br>amb verdures<br>Cueta de rap al forn<br>amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                                                                        | Cigrons de <b>St.Guim</b><br><b>(Casa Martí)</b> amb verdures<br>Hamburguesa de verdures<br>amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada   |
| <b>kcal: 3987</b><br><b>hidrats(gr): 260</b><br><b>lípidis(gr): 149</b><br><b>proteïnes(gr): 132</b><br><b>del 23 al 29</b>     | Arròs amb salsa<br>de tomàquet (a part)<br>Croquetes de cigrons<br>amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                                             | Brou casolà de verdures<br>amb pasta petita<br>Mongetes seques saltejades<br>i truita de patates<br>Fruita de temporada                 | Broquil i patata<br>Pollastre halal rostit<br>amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                                                                    | Amanida de pasta<br>(pícnic sortida d'escola)<br>Fruita de temporada                                                                                                            | Amanida d'arròs<br>amb tomàquet, tonyina,<br>olives i blat de moro<br>Fruita de temporada                                                  |

## MENÚS SUPERVISATS MICROBIOLÒGICAMENT PER LABORATORIS COBAC SA.

Menú adaptat per complir amb les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i revisat per la nutricionista Núria Gabriel Puiggròs.

Els valors nutricionals corresponen únicament als dies del mes en curs.

Aquest color indica que la verdura es d'un hort de proximitat.

## SI HEM DINAT PODEM SOPAR

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| Cereals, fècules o llegums ..... | Hortalises crues  |
| Verdures .....                   | Cereals, fècules  |
| Carn .....                       | Peix o ou         |
| Peix .....                       | Carn magra o ou   |
| Ou .....                         | Peix o carn magra |
| Fruita .....                     | Làctics o fruita  |
| Làctics .....                    | Fruita            |