

Menú halal abril




Escola Ateneu Igualadí

Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal: 2398 hidrats(gr): 162 lípidis(gr): 95 proteïnes(gr): 85 del 6 al 12			Macarrons integrals amb tomàquet Truita francesa amb blat de moro i tomàquet Fruita de temporada	Estofat de llenties de proximitat Filet de bacallà amb daus de carbassa de proximitat al forn Fruita de temporada	Coliflor i patata saltejada de proximitat Pollastre halal rostit amb enciam i olives de proximitat Fruita de temporada
kcal: 3198 hidrats(gr): 216 lípidis(gr): 127 proteïnes(gr): 113 del 13 al 19	Mongeta verda i patata de proximitat Filet de salmó amb carbassó de proximitat Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet (a part) Croquetes de cigrons amb cogombre i olives de proximitat Fruita de temporada	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre, olives, formatge Llenties de proximitat amb verdures Fruita de temporada	Brou casolà de verdures de proximitat amb pasta petita Hamburguesa de pollastre amb blat de moro i enciam de proximitat Fruita de temporada	Estofat de mongetes de proximitat Truita de tonyina amb tomàquet i cogombre de proximitat Fruita de temporada
kcal: 3197 hidrats(gr): 216 lípidis(gr): 127 proteïnes(gr): 113 del 20 al 26	Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro i olives Ou dur amb samfaina de proximitat Fruita de temporada	Bledes i patata de proximitat Guisat de pollastre halal amb cogombre i olives Fruita de temporada	Arròs amb verdures de proximitat Hamburguesa de cigrons amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre, olives, formatge Mongetes seques saltejades amb espinacs Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Filet de Lluç a la planxa amb patates lioneses al forn Fruita de temporada
kcal: 2558 hidrats(gr): 172 lípidis(gr): 101 proteïnes(gr): 90 del 27 al 3	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre, olives, formatge Arròs amb pollastre halal a la cassola Fruita de temporada	Amanida freda de patata (tomàquet-tonyina-olives) Hamburguesa de vedella halal amb enciam i blat de moro de proximitat Fruita de temporada	Espinacs i patata de proximitat Truita a la francesa amb mongetes saltejades de proximitat 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