

Menú halal maig




Escola Ateneu Igualadí

| Setmana | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|---|---|---|
| kcal: 3991 hidrats(gr): 265 lípidis(gr): 156 proteïnes(gr): 135 del 4 al 10 | Llenties de proximitat amb verduretes Hamburguesa de coliflor i formatge amb olives i cogombre de proximitat Fruita de temporada | Amanida de pasta de proximitat (tomàquet-formatge-olives-blat de moro) Mongetes seques saltejades i truita de patates Fruita de temporada | Cigrons de proximitat amb espinacs Filet de lluç al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada | Broquil i patata Pollastre halal rostit amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet (a part) Croquetes de cigrons amb enciam i olives Fruita de temporada |
| kcal: 3992 hidrats(gr): 264 lípidis(gr): 155,7 proteïnes(gr): 134 de l'11 al 17 | Amanida d'arròs amb tonyina tomàquet i blat de moro Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga tallada Fruita de temporada | Crema de carbassa de proximitat Empedrat de mongetes (tomàquet-pebrot-olives) Fruita de temporada | 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: 3989 hidrats(gr): 263 lípidis(gr): 154 proteïnes(gr): 134 del 18 al 24 | Mongeta verda i patata de proximitat Filet de salmó amb carbassó de proximitat Fruita de temporada | Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cogombre, olives, formatge Llenties de proximitat amb verduretes Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet (a part) Croquetes de cigrons amb cogombre i olives de proximitat 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: 3190,4 hidrats(gr): 210 lípidis(gr): 123 proteïnes(gr): 107 del 25 al 31 | | 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 |

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 |

1