

## HALAL

## Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

**B**

Gluten

**L**

Làctics

**O**

Ou

**S**

Soja

**D**

Sulfit

**A**

Api

**W**

Mostassa

**P**

Peix

**M**

Mol·lusc

**C**

Crustaci

**F**

Fruits de closca

**K**

Cacauet

**T**

Tramussos

**G**

Sèsam

## Dilluns 1

Bròquil amb patata

Pollastre halal estofat amb  
patata

Fruita de temporada

## Dimarts 2. Dia de proteïna vegetal

Crema de carbassó

Cassoleta de cigrons **ECO**  
amb verdures de temporada

Fruita de temporada

## Dimecres 3

Llenties **ECO** estofadesTruita de xampinyons  
amb niu d'enciams

Fruita de temporada

## Dijous 4

Sopa de fideus **ECO**  
amb brou vegetalPernilets halal al romaní  
amb enciam i pastanaga  
logurt **ECO** a granel

## Divendres 5

Arròs **integral** a la cassola  
amb verdures de temporada

Peix fresc segons mercat

Fruita de temporada

## FESTIU

## Dilluns 8

## Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal

Crema de carbassó

Estofat de llenties **ECO**  
amb verdures de temporada  
Fruita de temporada

## Dimecres 10

Macarrons **integrals** a la napolitana  
amb formatge ratllatSalsitxes d'au halal a la planxa  
amb enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

## Dijous 11

Mongetes blanques **ECO** amb  
moniato i pastanagaTruita de formatge  
amb enciam i olives  
Fruita de temporada

## Divendres 12

Sopa d'arròs **ECO**  
amb caldo de peix  
Pollastre halal encebata  
amb niu d'enciams  
Fruita de temporada

## Dilluns 15

## Dimarts 16

Arròs **integral** amb sofregit de  
tomàquetLluç al forn amb julivert  
amb enciam i pastanaga  
Fruita de temporadaLlenties **ECO** estofadesTruita de patata i ceba  
amb enciam i olives  
Fruita de temporada

## Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal

Crema de verdures

Mongetes blanques **ECO** saltejades amb all i  
julivert  
Fruita de temporada

## Dijous 18. Menú de Nadal

Escudella vegetal de galets i  
cigrons **ECO**Pollastre halal rostit  
amb prunes i orellanes  
Neules i torrons

## Divendres 19

Mongeta tendra amb patata

Hamburguesa vegetal  
amb niu d'enciams  
Fruita de temporada

## Dilluns 22

## Dimarts 23

## Dimecres 24

## Dijous 25

## Divendres 26

BONES VACANCES!



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica