

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS 14	Espaguetis bolonyesa 250gr	Llom amb panses 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:825,08 kcal Prot.:41,74 g Líp.:19,06 g HC:121,30 g	Crema de verdures 300gr	Tilàpia a la taronja 110gr	logurt i pa	Energia:644,02 kcal Prot.:48,52 g Líp.:20,55 g HC:64,95 g
DIMARTS 15	Llenties a la riojana 250gr	Hamburguesa a/salsa 100gr(1ud+salsa)	Fruita i pa	Energia:912,57 kcal Prot.:42,73 g Líp.:38,20 g HC:99,13 g	Espinacs a la crema 300gr	Croquetes de pernil ibèric 100gr (3ud) amb amanida	logurt i pa	Energia:894,79 kcal Prot.:35,37 g Líp.:46,22 g HC:84,04 g
DIMECRES 16	Trinxat de la cerdanya 250gr	Pollastre amb prunes 165gr	Fruita i pa	Energia:830,75 kcal Prot.:49,21 g Líp.:30,10 g HC:90,42 g	Sopa de galets 105gr pasta+200ml brou	Truita de patata i ceba 130gr amb amanida	logurt i pa	Energia:774,50 kcal Prot.:22,65 g Líp.:39,25 g HC:83,04 g
DIJOUS 17	Arròs a la cubana 250gr	Salsitxes a la planxa 75gr (3uds) amb mongetes seques	Fruita i pa	Energia:985,32 kcal Prot.:29,77 g Líp.:43,71 g HC:118,15 g	Crema d'espàrrecs 300gr	Gall d'indi a la planxa 60gr amb verdures	logurt i pa	Energia:601,34 kcal Prot.:43,25 g Líp.:22,53 g HC:56,13 g
DIVENDRES 18	Mezclum de verdures 300gr	Cordon blue gall d'indi 100gr (1ud) amb tomàquet al forn	Fruita i pa	Energia:804,41 kcal Prot.:27,11 g Líp.:37,24 g HC:90,00 g	Bròquil i patata 300gr	Panga en salsa verda 130gr	logurt i pa	Energia:619,37 kcal Prot.:38,49 g Líp.:25,79 g HC:58,16 g
DISSABTE 19	Escudella barrejada 300gr	Fricandó 100gr	Fruita i pa	Energia:765,77 kcal Prot.:43,52 g Líp.:25,03 g HC:91,39 g	Crema de pastanaga 300gr	Truita de tonyina 115gr amb amanida	logurt i pa	Energia:683,64 kcal Prot.:26,88 g Líp.:26,97 g HC:82,14 g
DIUMENGE 20	Lassagna 250gr (1ud)	Lluç a la basca 110gr	Pastís i pa	Energia:1073,60 kcal Prot.:58,34 g Líp.:46,59 g HC:105,19 g	Sopa de brou 105gr pasta+200ml brou	Pa amb tomàquet i embotit 1 tall de cada embotit+2 llesques de pa amb amanida	logurt i pa	Energia:1061,75 kcal Prot.:43,41 g Líp.:47,84 g HC:114,30 g

Mitjana de dinars de tota la setmana:885,36 kcal

Mitjana de sopars de tota la setmana:754,20 kcal

Els nostres menús estan revisats per un dietista-nutricionista col·legiat (Margarita Pons Seguí CAT001031)

i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per una alimentació saludable

TOTA la pasta alimentària (espaguetis, macarrons,...) són d'agricultura ecològica, fabricades a Catalunya.

TOTES les llegums (els cigrons, llenties i mongetes) són del conreu del país i ecològiques.

TOTS els plats estan cuinats amb olis procedent de l'oliva. Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral.

CAT 001031