



## F.R.Basal JUBANY

Del Dilluns, 21 de Novembre de 2016 al Diumenge, 27 de Novembre de 2016



|                  | Dinar                                |  |             |  | Sopar  |   |             |  |
|------------------|--------------------------------------|--|-------------|--|--|---|-------------|--|
|                  | PRIMERS PLATS                        | SEGONS PLATS                             | POSTRES     | Valor Nutricional  | PRIMERS PLATS  | SEGONS PLATS  | POSTRES     | Valor Nutricional  |
| <b>DILLUNS</b>   | Mongetes b. estofades<br>250gr       | Botifarra a la planxa<br>90gr (1ud)      | Fruita i pa | Energia:849,27 kcal<br>Prot.:35,22 g<br>Líp.:40,16 g<br>HC:86,87 g   | Mongetes verdes i patata<br>300gr                      | Croquetes brandada bacallà<br>100gr (3ud)   | logurt i pa | Energia:689,69 kcal<br>Prot.:18,42 g<br>Líp.:30,81 g<br>HC:83,07 g   |
| <b>21</b>        |                                      | amb carbassó al forn                     |             |  |  | amb amanida   |             |  |
| <b>DIMARTS</b>   | Fideus a la cassola<br>250gr         | Hamburguesa a/salsa<br>100gr(1ud+salsa)  | Fruita i pa | Energia:876,74 kcal<br>Prot.:40,14 g<br>Líp.:36,15 g<br>HC:97,29 g   | Sopa de peix Resi<br>105gr pasta+200ml brou            | Frankfurt a/puré de patata<br>200gr (1ud+puré)                                      | logurt i pa | Energia:1060,24 kcal<br>Prot.:44,87 g<br>Líp.:64,54 g<br>HC:75,05 g  |
| <b>22</b>        |                                      |  |             |  |  |   |             |  |
| <b>DIMECRES</b>  | Patates amb beixamel i bacó<br>250gr | Escalopa a la milanesa<br>90gr (1ud)     | Fruita i pa | Energia:1033,54 kcal<br>Prot.:33,01 g<br>Líp.:53,30 g<br>HC:105,52 g | Crema de xampinyons<br>300gr                           | Rap a la marinera<br>100gr+30gr salsa   | logurt i pa | Energia:573,80 kcal<br>Prot.:44,77 g<br>Líp.:21,17 g<br>HC:50,75 g   |
| <b>23</b>        |                                      | amb pebrot al forn                       |             |  |  |   |             |  |
| <b>DIJOUS</b>    | Arròs de peix Resi<br>250gr          | Pollastre al cava<br>165gr               | Fruita i pa | Energia:885,33 kcal<br>Prot.:57,96 g<br>Líp.:23,22 g<br>HC:107,79 g  | Sopa d'au amb cabell d'àngel<br>105gr pasta+200ml brou | Truita d'espínacs<br>115gr  | logurt i pa | Energia:740,69 kcal<br>Prot.:22,29 g<br>Líp.:34,37 g<br>HC:84,15 g   |
| <b>24</b>        |                                      |  |             |  |  | amb amanida   |             |  |
| <b>DIVENDRES</b> | Espirals a la napolitana<br>250gr    | Mandong. v. a/sèpia<br>150gr (4uds)      | Fruita i pa | Energia:857,21 kcal<br>Prot.:37,51 g<br>Líp.:29,23 g<br>HC:110,80 g  | Coliflor i patata<br>300gr                             | Panga arrebossat<br>100gr   | logurt i pa | Energia:655,80 kcal<br>Prot.:40,39 g<br>Líp.:27,95 g<br>HC:60,37 g   |
| <b>25</b>        |                                      |  |             |  |  | amb amanida   |             |  |
| <b>DISSABTE</b>  | Sopa de pagès<br>300gr               | Llom a la mostassa<br>125gr (2uds+salsa) | Fruita i pa | Energia:875,78 kcal<br>Prot.:54,30 g<br>Líp.:26,12 g<br>HC:105,75 g  | Crema de carbassa<br>300gr                             | Truita francesa<br>85gr (1ud)   | logurt i pa | Energia:612,07 kcal<br>Prot.:24,70 g<br>Líp.:23,87 g<br>HC:74,48 g   |
| <b>26</b>        |                                      |  |             |  |  | amb amanida   |             |  |
| <b>DIUMENGE</b>  | Albergínies farcides<br>200gr        | Bacallà a la llauna<br>120g              | Pastís i pa | Energia:859,25 kcal<br>Prot.:46,21 g<br>Líp.:35,13 g<br>HC:89,43 g   | Sopa de brou<br>105gr pasta+200ml brou                 | Pa amb tomàquet i embotit<br>1 tall de cada embotit+2 llesques de pa<br>amb amanida | logurt i pa | Energia:1061,75 kcal<br>Prot.:43,41 g<br>Líp.:47,84 g<br>HC:114,30 g |
| <b>27</b>        |                                      |  |             |  |  |   |             |  |

Mitjana de dinars de tota la setmana:891,02 kcal

Mitjana de sopars de tota la setmana:770,58 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, lleties 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