



## F.R.Basal JUBANY

Del Dilluns, 31 de Octubre de 2016 al Diumenge, 6 de Novembre de 2016



	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
<b>DILLUNS</b>	Macarrons bolonyesa 250gr	Botifarra de ceba confitada 100gr (1ud)  amb verdures	Fruita i pa	Energia:930,99 kcal Prot.:30,51 g Líp.:42,32 g HC:106,75 g	Crema de carbassa 300gr	Cranc arrebossat 100gr (3uds)  amb amanida	Castanyes, moniatos i panallets	Energia:743,13 kcal Prot.:23,32 g Líp.:31,54 g HC:91,18 g
<b>31</b>								
<b>DIMARTS</b>	Pebrots del piquillo farcits 200gr(2uds)	Mandong. v. catalana 150gr (4uds)	Pastís i pa	Energia:927,44 kcal Prot.:38,28 g Líp.:46,25 g HC:89,35 g	Rollitos de col i verdures 100gr (2ud)	Truita d'espínacs 115gr  amb amanida	logurt i pa	Energia:691,32 kcal Prot.:18,46 g Líp.:31,06 g HC:82,73 g
<b>01</b>								
<b>DIMECRES</b>	Patates estofades 250gr	Pollastre a l'allet Resi 165g  amb carbassó al forn	Fruita i pa	Energia:789,15 kcal Prot.:46,01 g Líp.:28,07 g HC:87,83 g	Sopa de verdures Resi 105gr pasta+200ml brou	Bacallà a/samfaina 120gr (1ud+samfaina)	logurt i pa	Energia:546,28 kcal Prot.:35,02 g Líp.:15,52 g HC:65,72 g
<b>02</b>								
<b>DIJOUS</b>	Paella Resi 250gr	Llom amb bolets 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:761,53 kcal Prot.:41,84 g Líp.:21,03 g HC:100,64 g	Crema d'espàrrecs 300gr	Croquetes casolanes 100gr (3ud)  amb amanida	logurt i pa	Energia:763,85 kcal Prot.:31,89 g Líp.:37,75 g HC:72,66 g
<b>03</b>								
<b>DIVENDRES</b>	Sopa barrejada 300gr	Peus porc a/salsa espanyola 300gr	Fruita i pa	Energia:1518,02 kcal Prot.:74,47 g Líp.:93,90 g HC:93,44 g	Mongetes verdes i patata 300gr	Truita de tonyina 115gr  amb amanida	logurt i pa	Energia:612,66 kcal Prot.:24,75 g Líp.:24,78 g HC:71,45 g
<b>04</b>								
<b>DISSABTE</b>	Arròs amb tomàquet 250gr	Estofat gall d'indi a/verdures 150gr	Fruita i pa	Energia:740,26 kcal Prot.:34,08 g Líp.:14,49 g HC:117,80 g	Crema de xampinyons 300gr	Pizza de pernil i formatge Resi 120gr  amb amanida	logurt i pa	Energia:730,05 kcal Prot.:38,44 g Líp.:25,74 g HC:85,86 g
<b>05</b>								
<b>DIUMENGE</b>	Albergínies farcides 200gr	Rap a la bilbaína 130gr	Pastís i pa	Energia:862,87 kcal Prot.:42,96 g Líp.:37,61 g HC:88,18 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
<b>06</b>								

Mitjana de dinars de tota la setmana:932,89 kcal

Mitjana de sopars de tota la setmana:735,58 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