

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS	Fideuà Resi 250gr	Mandong. v. jardinera 150gr (4uds)	Fruita i pa	Energia:892,39 kcal Prot.:41,41 g Líp.:33,68 g HC:105,77 g	Sopa de peix Resi 105gr pasta+200ml brou	Contra c. pollo al allet Resi 100gr amb amanida	logurt i pa	Energia:809,54 kcal Prot.:46,92 g Líp.:37,40 g HC:71,23 g
07								
DIMARTS	Cigrons amb espinacs 250gr	Galtes a/salsa espanyola 300gr	Fruita i pa	Energia:984,26 kcal Prot.:81,45 g Líp.:37,31 g HC:87,68 g	Saltejat de verdures 300gr	Rosada arrebossada 70gr (7uds) amb amanida	logurt i pa	Energia:581,87 kcal Prot.:22,03 g Líp.:26,60 g HC:62,12 g
08								
DIMECRES	Coliflor gratinada 300gr	Estofat vedella a/verdures 150gr	Fruita i pa	Energia:717,86 kcal Prot.:43,92 g Líp.:24,45 g HC:80,09 g	Crema de carbassa 300gr	Truita francesa 85gr (1ud) amb amanida	logurt i pa	Energia:612,07 kcal Prot.:24,70 g Líp.:23,87 g HC:74,48 g
09								
DIJOUS	Arròs a la cassola 250gr	Llibrets de llom 100gr (1ud) amb amanida	Fruita i pa	Energia:987,75 kcal Prot.:32,88 g Líp.:44,96 g HC:112,77 g	Sopa d'au amb cabell d'àngel 105gr pasta+200ml brou	Lluç al forn 90gr amb patata a lo pobre	logurt i pa	Energia:721,07 kcal Prot.:38,32 g Líp.:30,68 g HC:72,85 g
10								
DIVENDRES	Macarrons amb tonyina 250gr	Pit de pollastre a la pinya 120gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:770,67 kcal Prot.:43,36 g Líp.:19,37 g HC:105,49 g	Crema de verdures 300gr	Truita de carbassó 115gr amb amanida	logurt i pa	Energia:632,79 kcal Prot.:30,52 g Líp.:26,91 g HC:65,44 g
11								
DISSABTE	Escudella de pagès 300gr	Botifarra d'escalivada 100gr (1ud) amb pebrot al forn	Fruita i pa	Energia:962,48 kcal Prot.:38,33 g Líp.:47,57 g HC:95,33 g	Mezclum de verdures 300gr	Croquetes casolanes 100gr (3ud) amb amanida	logurt i pa	Energia:744,73 kcal Prot.:26,89 g Líp.:37,48 g HC:73,47 g
12								
DIUMENGE	Canelons a la rossini 220gr (3uds)	Bacallà a/salsa tomàquet 120g (1ud+salsa)	Pastís i pa	Energia:981,90 kcal Prot.:51,95 g Líp.:43,31 g HC:95,86 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
13								

Mitjana de dinars de tota la setmana:899,61 kcal

Mitjana de sopars de tota la setmana:737,69 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