

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS	Fideuà Resi 250gr	Llom amb salsa 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:769,21 kcal Prot.:40,66 g Líp.:21,90 g HC:101,93 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	Lluç marinera Resi 110gr	logurt i pa	Energia:509,68 kcal Prot.:34,25 g Líp.:19,03 g HC:49,34 g
08								
DIMECRES	Coliflor i patata 300gr	Estofat vedella a/verdures 150gr	Fruita i pa	Energia:593,49 kcal Prot.:34,91 g Líp.:16,23 g HC:76,50 g	Crema de carbassa 300gr	Gall dindi a/salsa 100gr	logurt i pa	Energia:603,21 kcal Prot.:40,30 g Líp.:18,83 g HC:67,85 g
09								
DIJOUS	Arròs amb tomàquet 250gr	Llom amb salsa 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:716,91 kcal Prot.:29,58 g Líp.:16,69 g HC:111,54 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	Halibut al forn 95gr amb amanida	logurt i pa	Energia:615,99 kcal Prot.:47,46 g Líp.:25,84 g HC:48,15 g
11								
DISSABTE	Espinacs i patata 300gr	Rap al vapor 100gr amb pebrot al forn	Fruita i pa	Energia:576,90 kcal Prot.:35,41 g Líp.:18,94 g HC:66,06 g	Mezclum de verdures 300gr	Gall dindi a/salsa 100gr	logurt i pa	Energia:553,50 kcal Prot.:38,30 g Líp.:17,66 g HC:60,04 g
12								
DIUMENGE	Arròs amb verdures 250gr	Bacallà a/salsa tomàquet 120g (1ud+salsa)	Fruita i pa	Energia:695,10 kcal Prot.:32,98 g Líp.:16,24 g HC:103,89 g	Sopa de brou 105gr pasta+200ml brou	Pa amb tomàquet i pernil dolç 4 talls de pernil + 2 llesques de pa amb amanida	logurt i pa	Energia:873,81 kcal Prot.:34,37 g Líp.:31,97 g HC:112,24 g
13								

Mitjana de dinars de tota la setmana:729,51 kcal

Mitjana de sopars de tota la setmana:669,54 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