

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS	Pasta amb tomàquet 250gr	Llom amb panses 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:833,76 kcal Prot.:38,79 g Líp.:18,18 g HC:128,39 g	Crema de verdures 300gr	Til·làpia a la taronja 110gr	logurt i pa	Energia:644,02 kcal Prot.:48,52 g Líp.:20,55 g HC:64,95 g
14								
DIMARTS	Llenties estofades s/xoriç 250gr	Bacallà al forn 100gr amb verdures	Fruita i pa	Energia:764,67 kcal Prot.:47,70 g Líp.:19,08 g HC:100,21 g	Espinacs a la catalana 300gr	Gall dindi a/salsa 100gr amb amanida	logurt i pa	Energia:626,07 kcal Prot.:42,76 g Líp.:29,75 g HC:46,37 g
15								
DIMECRES	Col i patata 300gr	Pollastre amb prunes 165gr	Fruita i pa	Energia:741,14 kcal Prot.:45,76 g Líp.:25,22 g HC:82,45 g	Sopa de galets 105gr pasta+200ml brou	Lluç a/all i julivert 90gr amb amanida	logurt i pa	Energia:720,83 kcal Prot.:39,40 g Líp.:31,98 g HC:68,89 g
16								
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	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
17								
DIVENDRES	Mezclum de verdures 300gr	Gall dindi a/salsa 100gr	Fruita i pa	Energia:594,53 kcal Prot.:36,44 g Líp.:16,08 g HC:75,71 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
18								
DISSABTE	Sopa de brou 105gr pasta+200ml brou	Fricandó 100gr	Fruita i pa	Energia:725,36 kcal Prot.:30,52 g Líp.:27,83 g HC:88,18 g	Crema de pastanaga 300gr	Pit de pollastre a/salsa 120gr (2 uds+salsa)	logurt i pa	Energia:633,93 kcal Prot.:39,40 g Líp.:20,83 g HC:71,93 g
19								
DIUMENGE	Mongetes verdes i patata 300gr	Lluç a la basca 110gr	Fruita i pa	Energia:611,86 kcal Prot.:35,25 g Líp.:17,34 g HC:78,65 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
20								

Mitjana de dinars de tota la setmana:712,60 kcal

Mitjana de sopars de tota la setmana:674,19 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