

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS	Mongetes b. estofades 250gr	Bacallà al forn 100gr amb carbassó al forn	Fruita i pa	Energia:738,03 kcal Prot.:48,88 g Líp.:21,80 g HC:86,37 g	Mongetes verdes i patata 300gr	Lluç a/all i julivert 90gr amb amanida	logurt i pa	Energia:595,46 kcal Prot.:39,20 g Líp.:23,06 g HC:57,52 g
21								
DIMARTS	Fideus amb tomàquet 250gr	Conill amb bolets 200gr	Fruita i pa	Energia:1012,78 kcal Prot.:71,37 g Líp.:31,55 g HC:110,39 g	Sopa de peix Resi 105gr pasta+200ml brou	Pit de pollastre planxa 100gr amb amanida	logurt i pa	Energia:773,05 kcal Prot.:46,12 g Líp.:35,37 g HC:67,49 g
22								
DIMECRES	Minestra de verdures 300gr	Llom amb salsa 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:620,22 kcal Prot.:32,88 g Líp.:18,29 g HC:80,60 g	Crema de xampinyons 300gr	Rap a la marinera 100gr+30gr salsa	logurt i pa	Energia:573,80 kcal Prot.:44,77 g Líp.:21,17 g HC:50,75 g
23								
DIJOUS	Arròs de peix Resi 250gr	Pollastre al cava 165gr	Fruita i pa	Energia:885,33 kcal Prot.:57,96 g Líp.:23,22 g HC:107,79 g	Sopa d'au amb cabell d'àngel 105gr pasta+200ml brou	Halibut a/all i julivert 95gr amb amanida	logurt i pa	Energia:720,83 kcal Prot.:39,40 g Líp.:31,98 g HC:68,89 g
24								
DIVENDRES	Mongetes verdes i patata 300gr	Contra cuixa pollo planxa 85gr amb tomàquet al forn	Fruita i pa	Energia:628,12 kcal Prot.:35,03 g Líp.:21,62 g HC:73,20 g	Coliflor i patata 300gr	Panga al forn 100gr amb amanida	logurt i pa	Energia:577,08 kcal Prot.:39,44 g Líp.:22,82 g HC:53,22 g
25								
DISSABTE	Sopa de peix Resi 105gr pasta+200ml brou	Llom a la mostassa 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:881,52 kcal Prot.:48,97 g Líp.:30,90 g HC:101,85 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
26								
DIUMENGE	Mezclum de verdures 300gr	Bacallà a la llauna 120g	Fruita i pa	Energia:597,78 kcal Prot.:36,96 g Líp.:15,71 g HC:76,82 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
27								

Mitjana de dinars de tota la setmana:766,25 kcal

Mitjana de sopars de tota la setmana:673,89 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