

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS	Pasta amb tomàquet 250gr	Llom amb salsa 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:722,95 kcal Prot.:34,11 g Líp.:17,25 g HC:107,27 g	Crema de carbassa 300gr	Halibut a/all i julivert 95gr amb amanida	logurt i pa	Energia:660,32 kcal Prot.:42,53 g Líp.:25,85 g HC:64,13 g
31								
DIMARTS	Arròs bullit a/pastanaga 250gr	Panga al forn 100gr amb pebrot al forn	Fruita i pa	Energia:750,71 kcal Prot.:33,71 g Líp.:19,98 g HC:108,87 g	Saltejat de col i pastanaga 300gr	Gall dindi a/salsa 100gr	logurt i pa	Energia:496,72 kcal Prot.:32,97 g Líp.:15,92 g HC:55,09 g
01								
DIMECRES	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
02								
DIJOUS	Arròs bullit a/pernil 250gr	Llom amb bolets 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:743,76 kcal Prot.:33,66 g Líp.:17,25 g HC:113,00 g	Crema d'espàrrecs 300gr	Pit de pollastre planxa 100gr amb amanida	logurt i pa	Energia:635,79 kcal Prot.:44,58 g Líp.:26,36 g HC:54,81 g
03								
DIVENDRES	Sopa de peix Resi 105gr pasta+200ml brou	Peus porc a/salsa espanyola 300gr	Fruita i pa	Energia:1523,76 kcal Prot.:69,13 g Líp.:98,68 g HC:89,54 g	Mongetes verdes i patata 300gr	Contra cuixa pollo forn 85gr amb amanida	logurt i pa	Energia:601,54 kcal Prot.:38,26 g Líp.:24,46 g HC:56,82 g
04								
DISSABTE	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	Tilàpia al forn 75gr amb amanida	logurt i pa	Energia:632,74 kcal Prot.:49,26 g Líp.:26,26 g HC:49,59 g
05								
DIUMENGE	Arròs amb verdures 250gr	Rap a la bilbaína 130gr	Fruita i pa	Energia:725,84 kcal Prot.:30,90 g Líp.:18,82 g HC:107,95 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
06								

Mitjana de dinars de tota la setmana:856,63 kcal

Mitjana de sopars de tota la setmana:635,31 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