

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS	Coliflor i patata 300gr	Botifarra de ceba confitada 100gr (1ud) amb verdures	Fruita i pa	Energia:778,72 kcal Prot.:25,57 g Líp.:40,96 g HC:76,81 g	Crema de carbassa 300gr	Halibut a/all i julivert 95gr amb amanida	Castanyes, moniatos i panallets	Energia:687,90 kcal Prot.:40,02 g Líp.:28,14 g HC:68,38 g
31								
DIMARTS	Pebrots del piquillo farcits 200gr(2uds)	Mandong. v. a/verdures Règim 150gr (4uds)	Fruita i pa	Energia:742,83 kcal Prot.:34,90 g Líp.:33,62 g HC:75,06 g	Rollitos de col i verdures 100gr (2ud)	Truita d'espínacs 115gr amb amanida	logurt i pa	Energia:691,32 kcal Prot.:18,46 g Líp.:31,06 g HC:82,73 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	Paella Resi 250gr	Llom amb bolets 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:761,53 kcal Prot.:41,84 g Líp.:21,03 g HC:100,64 g	Crema d'espàrrecs 300gr	Hamburguesa de vedella 75gr (1ud) amb amanida	logurt i pa	Energia:719,99 kcal Prot.:40,38 g Líp.:37,36 g HC:55,31 g
03								
DIVENDRES	Sopa barrejada 300gr	Peus porc a/salsa espanyola 300gr	Fruita i pa	Energia:1518,02 kcal Prot.:74,47 g Líp.:93,90 g HC:93,44 g	Mongetes verdes i patata 300gr	Truita de tonyina 115gr amb amanida	logurt i pa	Energia:612,66 kcal Prot.:24,75 g Líp.:24,78 g HC:71,45 g
04								
DISSABTE	Arròs amb tomàquet 250gr	Estofat gall dindi Règim 150gr	Fruita i pa	Energia:721,88 kcal Prot.:33,57 g Líp.:14,34 g HC:114,19 g	Crema de xampinyons 300gr	Pizza de pernil i formatge Resi 120gr amb amanida	logurt i pa	Energia:730,05 kcal Prot.:38,44 g Líp.:25,74 g HC:85,86 g
05								
DIUMENGE	Albergínies farcides 200gr	Rap a la bilbaína 130gr	Fruita i pa	Energia:781,57 kcal Prot.:41,01 g Líp.:31,71 g HC:83,08 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
06								

Mitjana de dinars de tota la setmana:870,53 kcal
Mitjana de sopars de tota la setmana:721,42 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