

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS	Coliflor i patata 300gr	Llom amb panses 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:672,81 kcal Prot.:36,80 g Líp.:17,70 g HC:91,36 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 a la riojana 250gr	Hamburguesa a/salsa 100gr(1ud+salsa)	Fruita i pa	Energia:912,57 kcal Prot.:42,73 g Líp.:38,20 g HC:99,13 g	Espinacs a la crema 300gr	Gall dindi a/salsa 100gr	logurt i pa	Energia:721,40 kcal Prot.:49,51 g Líp.:29,45 g HC:64,31 g
15								
DIMECRES	Trinxat de la cerdanya 250gr	Pollastre amb prunes 165gr	Fruita i pa	Energia:830,75 kcal Prot.:49,21 g Líp.:30,10 g HC:90,42 g	Sopa de galets 105gr pasta+200ml brou	Truita de patata i ceba 130gr	logurt i pa	Energia:774,50 kcal Prot.:22,65 g Líp.:39,25 g HC:83,04 g
16						amb amanida		
DIJOUS	Arròs a la cubana 250gr	Salsitxes a la planxa 75gr (3uds)	Fruita i pa	Energia:985,32 kcal Prot.:29,77 g Líp.:43,71 g HC:118,15 g	Crema d'espàrrecs 300gr	Gall d'indi a la planxa 60gr	logurt i pa	Energia:601,34 kcal Prot.:43,25 g Líp.:22,53 g HC:56,13 g
17		amb mongetes seques				amb verdures		
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	Escudella barrejada 300gr	Fricandó 100gr	Fruita i pa	Energia:765,77 kcal Prot.:43,52 g Líp.:25,03 g HC:91,39 g	Crema de pastanaga 300gr	Truita de tonyina 115gr	logurt i pa	Energia:683,64 kcal Prot.:26,88 g Líp.:26,97 g HC:82,14 g
19						amb amanida		
DIUMENGE	Lassagna 250gr (1ud)	Lluç a la basca 110gr	Fruita i pa	Energia:992,30 kcal Prot.:56,39 g Líp.:40,69 g HC:100,09 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
20								

Mitjana de dinars de tota la setmana:822,01 kcal
Mitjana de sopars de tota la setmana:729,43 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