

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS	Mongetes b. estofades 250gr	Botifarra a la planxa 90gr (1ud)	Fruita i pa	Energia:849,27 kcal Prot.:35,22 g Líp.:40,16 g HC:86,87 g	Mongetes verdes i patata 300gr	Lluç a/all i julivert 90gr	logurt i pa	Energia:595,46 kcal Prot.:39,20 g Líp.:23,06 g HC:57,52 g
21		amb carbassó al forn				amb amanida		
DIMARTS	Fideus a la cassola 250gr	Hamburguesa a/salsa 100gr(1ud+salsa)	Fruita i pa	Energia:876,74 kcal Prot.:40,14 g Líp.:36,15 g HC:97,29 g	Sopa de peix Resi 105gr pasta+200ml brou	Frankfurt a/puré de patata 200gr (1ud+puré)	logurt i pa	Energia:1060,24 kcal Prot.:44,87 g Líp.:64,54 g HC:75,05 g
22								
DIMECRES	Patates amb beixamel i bacó 250gr	Llom amb salsa 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:846,38 kcal Prot.:39,74 g Líp.:36,31 g HC:89,73 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	Truita d'espínacs 115gr	logurt i pa	Energia:740,69 kcal Prot.:22,29 g Líp.:34,37 g HC:84,15 g
24						amb amanida		
DIVENDRES	Mongetes verdes i patata 300gr	Mandong. v. a/sèpia Règim 150gr (4uds)	Fruita i pa	Energia:709,16 kcal Prot.:35,09 g Líp.:28,93 g HC:77,11 g	Coliflor i patata 300gr	Panga al forn 100gr	logurt i pa	Energia:577,08 kcal Prot.:39,44 g Líp.:22,82 g HC:53,22 g
25						amb amanida		
DISSABTE	Sopa de pagès 300gr	Llom a la mostassa 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:875,78 kcal Prot.:54,30 g Líp.:26,12 g HC:105,75 g	Crema de carbassa 300gr	Truita francesa 85gr (1ud)	logurt i pa	Energia:612,07 kcal Prot.:24,70 g Líp.:23,87 g HC:74,48 g
26						amb amanida		
DIUMENGE	Albergínies farcides 200gr	Bacallà a la llauna 120g	Fruita i pa	Energia:777,95 kcal Prot.:44,26 g Líp.:29,23 g HC:84,33 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
27								

Mitjana de dinars de tota la setmana:831,52 kcal

Mitjana de sopars de tota la setmana:745,87 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