

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS	Fideuà Resi 250gr	Mandong. v. jardineria Règim 150gr (4uds)	Fruita i pa	Energia:890,49 kcal Prot.:41,39 g Líp.:33,64 g HC:105,51 g	Sopa de peix Resi 105gr pasta+200ml brou	Contra c. pollo al allet Resi 100gr amb amanida	logurt i pa	Energia:809,54 kcal Prot.:46,92 g Líp.:37,40 g HC:71,23 g
07								
DIMARTS	Cigrons amb espinacs 250gr	Galtes a/salsa espanyola 300gr	Fruita i pa	Energia:984,26 kcal Prot.:81,45 g Líp.:37,31 g HC:87,68 g	Saltejat de verdures 300gr	Lluç marinera Resi 110gr	logurt i pa	Energia:509,68 kcal Prot.:34,25 g Líp.:19,03 g HC:49,34 g
08								
DIMECRES	Coliflor i patata 300gr	Estofat vedella Règim 150gr	Fruita i pa	Energia:575,11 kcal Prot.:34,40 g Líp.:16,07 g HC:72,88 g	Crema de carbassa 300gr	Truita francesa 85gr (1ud) amb amanida	logurt i pa	Energia:612,07 kcal Prot.:24,70 g Líp.:23,87 g HC:74,48 g
09								
DIJOUS	Arròs a la cassola 250gr	Llom amb salsa 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:760,82 kcal Prot.:37,25 g Líp.:24,67 g HC:96,92 g	Sopa d'au amb cabell d'àngel 105gr pasta+200ml brou	Lluç al forn 90gr amb patata a lo pobre	logurt i pa	Energia:721,07 kcal Prot.:38,32 g Líp.:30,68 g HC:72,85 g
10								
DIVENDRES	Minestra de verdures 300gr	Pit de pollastre a la pinya 120gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:663,32 kcal Prot.:38,13 g Líp.:18,53 g HC:85,91 g	Crema de verdures 300gr	Truita de carbassó 115gr amb amanida	logurt i pa	Energia:632,79 kcal Prot.:30,52 g Líp.:26,91 g HC:65,44 g
11								
DISSABTE	Escudella de pagès 300gr	Botifarra d'escalivada 100gr (1ud) amb pebrot al forn	Fruita i pa	Energia:962,48 kcal Prot.:38,33 g Líp.:47,57 g HC:95,33 g	Mezclum de verdures 300gr	Gall dindi a/salsa 100gr	logurt i pa	Energia:553,50 kcal Prot.:38,30 g Líp.:17,66 g HC:60,04 g
12								
DIUMENGE	Canelons a la rossini 220gr (3uds)	Bacallà a/salsa tomàquet 120g (1ud+salsa)	Fruita i pa	Energia:900,60 kcal Prot.:50,00 g Líp.:37,41 g HC:90,76 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
13								

Mitjana de dinars de tota la setmana:819,58 kcal

Mitjana de sopars de tota la setmana:700,05 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