

	Dinar				Sopar			
	POSTRES	EXTRA	TRITURATS	Valor Nutricional	POSTRES	EXTRA	TRITURATS	Valor Nutricional
DILLUNS 21	Triturat de fruita i pa		Cigrons estofats amb ou dur 400gr	Energia:718,76 kcal Prot.:33,42 g Líp.:25,29 g HC:88,95 g	logurt i pa		Caldereta de peix 400g	Energia:596,60 kcal Prot.:37,87 g Líp.:21,50 g HC:62,58 g
DIMARTS 22	Triturat de fruita i pa		Macarrons a la bolonyesa 400gr	Energia:799,56 kcal Prot.:34,09 g Líp.:29,98 g HC:97,59 g	logurt i pa		Arròs a/pollastre i xamp. 400g	Energia:627,60 kcal Prot.:41,87 g Líp.:16,01 g HC:78,96 g
DIMECRES 23	Triturat de fruita i pa		Trinxat de la Cerdanya 400gr	Energia:777,19 kcal Prot.:32,49 g Líp.:37,56 g HC:76,94 g	logurt i pa		Sopa de pasta a/ou dur 400g	Energia:661,71 kcal Prot.:27,03 g Líp.:26,68 g HC:78,25 g
DIJOUS 24	Triturat de fruita i pa		Paella 400gr	Energia:682,58 kcal Prot.:38,28 g Líp.:17,43 g HC:92,49 g	logurt i pa		Lluç al forn 400g	Energia:585,91 kcal Prot.:38,01 g Líp.:18,92 g HC:65,55 g
DIVENDRES 25	Triturat de fruita i pa		Escudella barrejada 400gr	Energia:709,18 kcal Prot.:43,39 g Líp.:19,05 g HC:90,58 g	logurt i pa		Mandonguilles a la jardinera 400g	Energia:644,39 kcal Prot.:31,74 g Líp.:28,96 g HC:63,98 g
DISSABTE 26	Triturat de fruita i pa		Lenties a/arròs i pollastre 400gr	Energia:686,00 kcal Prot.:49,29 g Líp.:15,41 g HC:87,18 g	logurt i pa		Bacallà a/sanfaina i patata 400g	Energia:592,92 kcal Prot.:39,18 g Líp.:20,60 g HC:62,33 g
DIUMENGE 27	Triturat de fruita i pa		Estofat de vedella 400gr	Energia:677,31 kcal Prot.:31,04 g Líp.:27,13 g HC:76,13 g	logurt i pa		Arròs a la cubana 400g	Energia:661,08 kcal Prot.:24,13 g Líp.:25,48 g HC:83,13 g

Mitjana de dinars de tota la setmana:721,51 kcal

Mitjana de sopars de tota la setmana:624,31 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, lenties 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