

F.R.Baix greix JUBANY
Del Dilluns, 28 de Novembre de 2016 al Diumenge, 4 de Desembre de 2016

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS 28	Espirals amb tonyina 250gr	Panga a la planxa 100gr amb pastanaga baby	Fruita i pa	Energia:780,20 kcal Prot.:42,24 g Líp.:22,47 g HC:101,97 g	Crema de carbassó 300gr	Pit de pollastre planxa 100gr amb amanida	logurt i pa	Energia:622,29 kcal Prot.:43,38 g Líp.:26,36 g HC:52,63 g
DIMARTS 29	Cigrons estofats s/ou 250gr	Rodó de vedella amb verdures 150gr	Fruita i pa	Energia:803,05 kcal Prot.:40,31 g Líp.:25,83 g HC:101,82 g	Brassejat de verdures 300gr	Halibut amb panses 130gr	logurt i pa	Energia:745,36 kcal Prot.:45,81 g Líp.:19,53 g HC:95,64 g
DIMECRES 30	Sopa de brou 105gr pasta+200ml brou	Pollastre a l'ast 150gr (2uds) amb pebrot al forn	Fruita i pa	Energia:823,67 kcal Prot.:46,64 g Líp.:32,85 g HC:85,52 g	Crema de verdures 300gr	Gall dindi a/salsa 100gr	logurt i pa	Energia:562,47 kcal Prot.:45,40 g Líp.:18,83 g HC:52,57 g
DIJOUS 01	Arròs amb pollastre 250gr	Llom amb pinya 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:789,12 kcal Prot.:42,12 g Líp.:21,57 g HC:106,29 g	Sopa d'au amb cabell d'àngel 105gr pasta+200ml brou	Tilàpia a/all i julivert 75gr amb amanida	logurt i pa	Energia:720,83 kcal Prot.:39,40 g Líp.:31,98 g HC:68,89 g
DIVENDRES 02	Llenties estofades 250gr	Lluç al forn 90gr amb pebrot al forn	Fruita i pa	Energia:777,24 kcal Prot.:47,00 g Líp.:20,69 g HC:100,55 g	Espinacs a la catalana 300gr	Llom amb salsa 125gr (2uds+salsa)	logurt i pa	Energia:554,82 kcal Prot.:37,60 g Líp.:25,97 g HC:42,25 g
DISSABTE 03	Minestra de verdures 300gr	Estofat de porc jardineria 150gr	Fruita i pa	Energia:657,87 kcal Prot.:34,48 g Líp.:18,69 g HC:87,36 g	Crema de porros 300gr	Contra cuixa pollo a/salsa 115gr	logurt i pa	Energia:604,41 kcal Prot.:41,80 g Líp.:20,83 g HC:62,15 g
DIUMENGE 04	Arròs amb tomàquet 250gr	Rap a la bilbaína 130gr	Fruita i pa	Energia:726,36 kcal Prot.:30,26 g Líp.:16,27 g HC:114,47 g	Sopa de brou 105gr pasta+200ml brou	Pa amb tomàquet i pernil dolç 4 talls de pernil + 2 lesques de pa amb amanida	logurt i pa	Energia:873,81 kcal Prot.:34,37 g Líp.:31,97 g HC:112,24 g

Mitjana de dinars de tota la setmana:765,36 kcal
Mitjana de sopars de tota la setmana:669,14 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

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS	Espirals amb tonyina 250gr	Salsitxes a la portuguesa 100gr (3uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:777,71 kcal Prot.:26,88 g Líp.:30,19 g HC:99,56 g	Crema de carbassó 300gr	Truita de patata i ceba 130gr	logurt i pa	Energia:669,89 kcal Prot.:27,58 g Líp.:32,21 g HC:67,48 g
28						amb amanida		
DIMARTS	Cigrons estofats amb ou dur 250gr	Rodó de vedella amb verdures 150gr	Fruita i pa	Energia:808,99 kcal Prot.:41,25 g Líp.:27,14 g HC:99,43 g	Brassejat de verdures 300gr	Halibut amb panses 130gr	logurt i pa	Energia:745,36 kcal Prot.:45,81 g Líp.:19,53 g HC:95,64 g
29								
DIMECRES	Sopa de pilotetes 105gr pasta +200ml brou	Pollastre a l'ast 150gr (2uds)	Fruita i pa	Energia:1011,32 kcal Prot.:50,44 g Líp.:41,27 g HC:108,27 g	Crema de verdures 300gr	Croquetes de pernil ibèric 100gr (3ud)	logurt i pa	Energia:735,86 kcal Prot.:31,26 g Líp.:35,60 g HC:72,30 g
30		amb patates xips				amb amanida		
DIJOUS	Arròs amb pollastre 250gr	Llom amb pinya 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:789,12 kcal Prot.:42,12 g Líp.:21,57 g HC:106,29 g	Sopa de pa i ou 105gr pasta+200ml brou	Tilàpia a/all i julivert 75gr	logurt i pa	Energia:805,01 kcal Prot.:44,46 g Líp.:33,56 g HC:81,26 g
01						amb amanida		
DIVENDRES	Llenties estofades 250gr	Mandong. v. a/verdures 150gr (4uds)	Fruita i pa	Energia:850,97 kcal Prot.:43,34 g Líp.:28,95 g HC:104,08 g	Espinacs a la crema 300gr	Truita de carbassó 115gr	logurt i pa	Energia:791,72 kcal Prot.:34,63 g Líp.:37,53 g HC:77,18 g
02						amb amanida		
DISSABTE	Minestra de verdures 300gr	Estofat de porc jardinerà 150gr	Fruita i pa	Energia:657,87 kcal Prot.:34,48 g Líp.:18,69 g HC:87,36 g	Crema de porros 300gr	Crestes de tonyina 100gr (3uds)	logurt i pa	Energia:817,15 kcal Prot.:26,73 g Líp.:41,35 g HC:82,13 g
03						amb amanida		
DIUMENGE	Canelons a la rossini 220gr (3uds)	Rap a la bilbaína 130gr	Pastís i pa	Energia:1012,64 kcal Prot.:49,88 g Líp.:45,88 g HC:99,92 g	Sopa de brou 105gr pasta+200ml brou	Pa amb tomàquet i embotit 1 tall de cada embotit+2 lesques de pa amb amanida	logurt i pa	Energia:1061,75 kcal Prot.:43,41 g Líp.:47,84 g HC:114,30 g
04								

Mitjana de dinars de tota la setmana:844,09 kcal
Mitjana de sopars de tota la setmana:803,82 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

F.R.Diabètic JUBANY
Del Dilluns, 28 de Novembre de 2016 al Diumenge, 4 de Desembre de 2016

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS 28	Espirals amb tonyina 250gr	Salsitxes a la portuguesa 100gr (3uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:777,71 kcal Prot.:26,88 g Líp.:30,19 g HC:99,56 g	Crema de carbassó 300gr	Truita de patata i ceba 130gr amb amanida	logurt i pa	Energia:669,89 kcal Prot.:27,58 g Líp.:32,21 g HC:67,48 g
DIMARTS 29	Cigrons estofats amb ou dur 250gr	Rodó vedella Règim 150gr	Fruita i pa	Energia:775,82 kcal Prot.:40,29 g Líp.:27,06 g HC:92,39 g	Brassejat de verdures 300gr	Halibut amb panses 130gr	logurt i pa	Energia:745,36 kcal Prot.:45,81 g Líp.:19,53 g HC:95,64 g
DIMECRES 30	Sopa de pilotetes 105gr pasta +200ml brou	Pollastre a l'ast 150gr (2uds) amb pebrot al forn	Fruita i pa	Energia:820,27 kcal Prot.:48,24 g Líp.:31,67 g HC:85,67 g	Crema de verdures 300gr	Hamburguesa de vedella 75gr (1ud) amb amanida	logurt i pa	Energia:709,85 kcal Prot.:42,48 g Líp.:38,26 g HC:48,65 g
DIJOUS 01	Arròs amb pollastre 250gr	Llom amb pinya 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:789,12 kcal Prot.:42,12 g Líp.:21,57 g HC:106,29 g	Sopa de pa i ou 105gr pasta+200ml brou	Tilàpia a/all i julivert 75gr amb amanida	logurt i pa	Energia:805,01 kcal Prot.:44,46 g Líp.:33,56 g HC:81,26 g
DIVENDRES 02	Bròquil i patata 300gr	Mandong. v. a/verdures Règim 150gr (4uds)	Fruita i pa	Energia:692,53 kcal Prot.:34,35 g Líp.:28,76 g HC:74,08 g	Espinacs a la crema 300gr	Truita de carbassó 115gr amb amanida	logurt i pa	Energia:791,72 kcal Prot.:34,63 g Líp.:37,53 g HC:77,18 g
DISSABTE 03	Minestra de verdures 300gr	Estofat porc Règim 150gr	Fruita i pa	Energia:642,23 kcal Prot.:34,19 g Líp.:18,58 g HC:84,12 g	Crema de porros 300gr	Contra cuixa pollo a/salsa 115gr	logurt i pa	Energia:604,41 kcal Prot.:41,80 g Líp.:20,83 g HC:62,15 g
DIUMENGE 04	Canelons a la rossini 220gr (3uds)	Rap a la bilbaína 130gr	Fruita i pa	Energia:931,34 kcal Prot.:47,93 g Líp.:39,98 g HC:94,82 g	Sopa de brou 105gr pasta+200ml brou	Pa amb tomàquet i embotit 1 tall de cada embotit+2 lesques de pa amb amanida	logurt i pa	Energia:1061,75 kcal Prot.:43,41 g Líp.:47,84 g HC:114,30 g

Mitjana de dinars de tota la setmana:775,57 kcal
Mitjana de sopars de tota la setmana:769,71 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

F.R.s/peix ni marisc JUBANY
Del Dilluns, 28 de Novembre de 2016 al Diumenge, 4 de Desembre de 2016

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS	Pasta amb tomàquet 250gr	Salsitxes a la portuguesa 100gr (3uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:773,11 kcal Prot.:22,88 g Líp.:28,30 g HC:106,65 g	Crema de carbassó 300gr	Truita de patata i ceba 130gr	logurt i pa	Energia:669,89 kcal Prot.:27,58 g Líp.:32,21 g HC:67,48 g
28						amb amanida		
DIMARTS	Cigrons estofats amb ou dur 250gr	Rodó de vedella amb verdures 150gr	Fruita i pa	Energia:808,99 kcal Prot.:41,25 g Líp.:27,14 g HC:99,43 g	Brassejat de verdures 300gr	Hamburguesa mixta 75gr (1ud)	logurt i pa	Energia:678,80 kcal Prot.:31,77 g Líp.:34,75 g HC:58,63 g
29						amb amanida		
DIMECRES	Sopa de pilotetes 105gr pasta +200ml brou	Pollastre a l'ast 150gr (2uds)	Fruita i pa	Energia:1011,32 kcal Prot.:50,44 g Líp.:41,27 g HC:108,27 g	Crema de verdures 300gr	Croquetes de pernil ibèric 100gr (3ud)	logurt i pa	Energia:735,86 kcal Prot.:31,26 g Líp.:35,60 g HC:72,30 g
30		amb patates xips				amb amanida		
DIJOUS	Arròs amb pollastre 250gr	Llom amb pinya 125gr (2uds+salsa)	Fruita i pa	Energia:789,12 kcal Prot.:42,12 g Líp.:21,57 g HC:106,29 g	Sopa de pa i ou 105gr pasta+200ml brou	Gall dindi a/salsa 100gr	logurt i pa	Energia:747,90 kcal Prot.:42,23 g Líp.:26,54 g HC:84,98 g
01								
DIVENDRES	Llenties estofades 250gr	Mandong. v. a/verdures 150gr (4uds)	Fruita i pa	Energia:850,97 kcal Prot.:43,34 g Líp.:28,95 g HC:104,08 g	Espinacs a la crema 300gr	Truita de carbassó 115gr	logurt i pa	Energia:791,72 kcal Prot.:34,63 g Líp.:37,53 g HC:77,18 g
02						amb amanida		
DISSABTE	Minestra de verdures 300gr	Estofat de porc jardineria 150gr	Fruita i pa	Energia:657,87 kcal Prot.:34,48 g Líp.:18,69 g HC:87,36 g	Crema de porros 300gr	Contra cuixa pollo a/salsa 115gr	logurt i pa	Energia:604,41 kcal Prot.:41,80 g Líp.:20,83 g HC:62,15 g
03								
DIUMENGE	Canelons a la rossini 220gr (3uds)	Pollastre al forn 150gr (2uds)	Pastís i pa	Energia:1127,88 kcal Prot.:63,66 g Líp.:53,06 g HC:98,78 g	Sopa de brou 105gr pasta+200ml brou	Pa amb tomàquet i embotit 1 tall de cada embotit+2 lesques de pa amb amanida	logurt i pa	Energia:1061,75 kcal Prot.:43,41 g Líp.:47,84 g HC:114,30 g
04		amb pastanaga baby						

Mitjana de dinars de tota la setmana:859,89 kcal
Mitjana de sopars de tota la setmana:755,76 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

F.R.Tx apte diabètics
Del Dilluns, 28 de Novembre de 2016 al Diumenge, 4 de Desembre de 2016

	Dinar				Sopar			
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional
DILLUNS 28	Cigrons estofats amb ou dur 400gr		Triturat de fruita i pa	Energia:718,76 kcal Prot.:33,42 g Líp.:25,29 g HC:88,95 g	Caldereta de peix 400g		logurt i pa	Energia:596,60 kcal Prot.:37,87 g Líp.:21,50 g HC:62,58 g
DIMARTS 29	Macarrons a la bolonyesa 400gr		Triturat de fruita i pa	Energia:799,56 kcal Prot.:34,09 g Líp.:29,98 g HC:97,59 g	Arròs a/pollastre i xamp. 400g		logurt i pa	Energia:627,60 kcal Prot.:41,87 g Líp.:16,01 g HC:78,96 g
DIMECRES 30	Trinxat de la Cerdanya 400gr		Triturat de fruita i pa	Energia:777,19 kcal Prot.:32,49 g Líp.:37,56 g HC:76,94 g	Sopa de pasta a/ou dur 400g		logurt i pa	Energia:661,71 kcal Prot.:27,03 g Líp.:26,68 g HC:78,25 g
DIJOUS 01	Paella 400gr		Triturat de fruita i pa	Energia:682,58 kcal Prot.:38,28 g Líp.:17,43 g HC:92,49 g	Lluç al forn 400g		logurt i pa	Energia:585,91 kcal Prot.:38,01 g Líp.:18,92 g HC:65,55 g
DIVENDRES 02	Escudella barrejada 400gr		Triturat de fruita i pa	Energia:709,18 kcal Prot.:43,39 g Líp.:19,05 g HC:90,58 g	Mandonguilles a la jardineria 400g		logurt i pa	Energia:644,39 kcal Prot.:31,74 g Líp.:28,96 g HC:63,98 g
DISSABTE 03	Llenties a/arròs i pollastre 400gr		Triturat de fruita i pa	Energia:686,00 kcal Prot.:49,29 g Líp.:15,41 g HC:87,18 g	Bacallà a/sanfaina i patata 400g		logurt i pa	Energia:592,92 kcal Prot.:39,18 g Líp.:20,60 g HC:62,33 g
DIUMENGE 04	Estofat de vedella 400gr		Triturat de fruita i pa	Energia:677,31 kcal Prot.:31,04 g Líp.:27,13 g HC:76,13 g	Arròs a la cubana 400g		logurt i pa	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, 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