



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 setmana 1 octubre			Arròs tres delícies (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Truita francesa amb llenca d'edam (P:10g HC:11.1g L:12.39g) lacti	JORNADA GASTRONÒMICA PAÏSOS BAIXOS Erwtensoeop (crema pèsols) (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Bitterballen (croquetes al forn amb farina d'espelta) amb enciam i olives fruita	Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Aletes de pollastre amb adob d'herbes provezals i daus de carbassa 150gr Kcal: 241 P:22g HC:10.21g L:8.12g Lacti
2 setmana 6 octubre	Llenties eco estofades (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Truita francesa amb amanida fresca (P:10.08g HC:11.48g L:12.39g) Fruita	Crema vellutada de carbassó (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Filet de rosada amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Pasta amb orenga fresca (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Pernilets de pollastre al forn amb pastanaga (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti	Arròs amb sofregit natural P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Calamars lleugers a l'andalusa amb amanida Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2. Fruita	Verdures amb patata i oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Botifarra suau de gall dindi amb pèsols Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g Fruita
3 Setmana 13 octubre	JORNADA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Mongeta blanca eco estofada (P:15.54g HC:33.71g L:3.98g) Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Kcal 484,84 ptr 22,05 hc 30,2 lip 14,43 Fruita	Sopa de brou Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Pernilets de gall dindi al forn amb patatones Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g fruita	Arròs tres delícies amb verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Truita de patates i ceba amb amanida variada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) lacti	Fideus de l'àvia amb sofregit tradicional (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Filet d'abadejo amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Mongeta tendra amb patata (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Mandonguilles de vedella a la jardineria (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g) Fruita
4 Setmana 20 octubre	Cigrons guisats amb verdures (P:3.17g HC:22.53g L:5.22g) Crestes de gall dindi amb gruyere al forn amb enciam i blat de moro Fruita	Sopa de brou vegetal Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Llenguadina al forn amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Arròs caldós amb verdures (P:9.51g HC:25.24g L:2.26g) Salsitxes de pollastre amb daus de pastanaga Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g lacti	Pasta napolitana amb salsa natural (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Rodó de lluç amb enciam i tomàquet Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 fruita	Crema suau de verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Truita de patates amb carbassó amb enciam i olives Kcal: 267 P:22.27g HC:15.76g L:7.31 fruita
5 Setmana 27 octubre	Llenties eco estofades Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. Croquetes de pollastre al forn amb amanida (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g) Fruita	Arròs amb sofregit natural P:3.76g HC:35.80g L:5.81 Filet de rosada amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 lacti	Pasta napolitana amb formatge Kcal = 116 (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Truita de patates i ceba amb amanida variada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) lacti	Sopa de brou vegetal Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Pernilets de pollastre amb salseta de mostassa i pastanaga (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Verdures al vapor amb oli d'oliva Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Mandonguilles de vedella amb hortalisses Kcal = 268 Ptr.28.12Hdc = 7.92 Lip17.10 Fruita

petits canvis

PER MENJAR MILLOR

més

FRUITES I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA I SOCIAL



canvieu a

AIGUA
ALIMENTS INTEGRALS
OLI D'OLIVA VERGE
ALIMENTS DE TEMPORADA
I PROXIMITAT

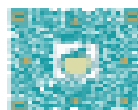


menys

SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRA PROCESSATS



GAUDIM MENJANT



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut Pública
de Catalunya

Elaboració i difusió
del Pla Alimentari de Catalunya

061 Salut
Prevenió

canalsatut.gencat.cat

Menú revisat revisat per el departament de dietètica i nutrició CAT001648M

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen

productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable

de la Generalitat de Catalunya

**PETITS
CANVIS**
**PER
MENJAR
MILLOR**



