



	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 Erwtensoeep (crema pèsols) (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) pollastre 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 cuit i 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 Filet de lluç amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Verdures amb patata i oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Botifarra suau de porc 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) Hamburguesa de vedella jardineria Kcal .344 Ptr 26.75 Hdc .17.86 Lip.28 Fruita
4 Setmana 20 octubre	Cigrons guisats amb verdures (P:3.17g HC:22.53g L:5.22g) gall dindi 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 porc 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. pollastre amb amanida (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) 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 mostazza 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 Hamburguesa de vedella jardineria Kcal .344 Ptr 26.75 Hdc .17.86 Lip.28 fruita

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

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

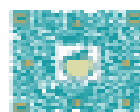


menys

SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRA PROCESSATS



GAUDIM MENJANT



Departament de Salut
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Elaboració i disseny:
Elisabetta Ferrer

061 Salut
Prevenió

canalsalut.gencat.cat