



MENÚ BASAL GENER 2026



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1ª setmana 5-11	Patates muntanyesa 250 gr Kcal373,25 Ptr 9,84 Hdc 33,68 Lip9,23 Truita francesa amb amanida 150g Kcal 314,62 ptr 15,2 hc 32,26 lip Fruita	FESTIU	Cigrons eco amb carbassa (P:18.21g HC:31.22g L:3.78g) Llenguadina amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti	Espagueti napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) :8.97g) Pernilets de gall dindi amb pastanaga (P:21g HC:3.1g L:8.24g fruita	Verdura amb rajolí d'oli d'olivaKcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Hamburguesa de vedella al forn amb ceba i pebrot Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G Fruita
2ª setmana 12-18	JORNADA DE LA PROTEÍNA VEGETAL Mongeta blanca eco P:15.54g HC:33.71g L:3.98g) crostons d'espínacs al forn amb enciam i olives Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g fruita	Mongeta tendra amb patata al vapor Kcal 280,0 P: 6,36 HC:23,35 L:9,14 lluç al forn amb pastanaga i olives P:20.72g HC:3.56g L:8.87g fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba figueres P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Truita de pernil amb amanida variada (P:22.54g HC:3.71g L:8.67g) lacti	Brou d'au i verdures Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2 Calamars a l'andalussa al forn amb amanida enciam i pastanaga P:20.72g HC:3.56g L:8.87g fruita	Crema de carbassó amb rostes Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3 Mandonguilles de vedella amb verdures 150gr Kcal 268 Ptr28.12Hdc 7.92 Lip17.1 fruita
3ª Setmana 19-25	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Salsitxes al forn amb hortalissesKcal: 230 P:22.74g HC fruita	Sopa de brou Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2 Pernilets de pollastre amb allada i patates Kcal 236 Ptr = 22.08 Hdc 21.64 Lip 7.12 fruita	Arròs tres delícies Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6 Filet de rosada amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g lacti	Macarrons a l'orenga de gall dindi P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Truita de patata amb amanida (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita	Cigrons eco amb sofregit de carbassa i ceba (P:18.21g HC:31.22g L:3.78g) Bunyols de bacallà amb farina d'espelta al forn amb enciam i blat de moro Kcal.249 Ptr. 9.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 fruita
4ª Setmana 26-31	Crema de pastanaga i moniato Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Gall dindi al forn amb amanida P20,64 HC, 3,18 Lip 8,24 fruita	Arròs sofregit de tomàquet, ceba i porro Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Kcal 273 Ptr 29.47 Hdc = 14 Lip= 6. fruita	Espirals amb pesto (P:8.75g HC:49.63g L:4.0 Filet de rosada amb enciam i tomàquet (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti	JORNADA GASTRONÓMICA DE TURKIA Mercimek corbasi Kcal 175gPtr 9 hc 18 lip 5 Cresta formatge amb amanida Kcal268,13 ptr9,04 hc 22 lip 14,48 fruita	Verdura amb rajolí d'oli d'oliva Hamburguesa de vedella al forn amb pastanaga 150gr Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G fruita

PA I POSTRES (FRUITA DE PROXIMITAT I LÀCTIS VARIATS.

REVISAT PER EL DEPARTAMENT DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ). CAT001648



Gluten Crustacis Ous Peix Cacahuet Soja Llet Fruits Api Mostassa Sèsam Mol·lusc Tramussos Sulfits



MENÚ BASAL GENER 2026