

|                            | DILLUNS                                                                                                                                                                                             | DIMARTS                                                                                                                                                                                | DIMECRES                                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 setmana<br>02-08<br>MARÇ | Llenties eco amb verdures<br>(P:3.17g HC:22.53g L:5.22g)<br><br>Truita francesa amb cuit i amb<br>amanida fresca<br>(P:10.08g HC:11.48g L:12.39g)<br>Fruita                                         | Tallarins napolitana amb formatge<br>(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)<br><br>Filet de rosada amb enciam i blat de<br>moro<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30<br>Fruita             | Crema de carbassó amb rostes<br>(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)<br><br>Pernilets de pollastre al forn amb<br>pastanaga<br>(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)<br>lacti                    | Arròs amb sofregit natural<br>P:3.76g HC:35.80g L:5.81g<br><br>Botifarra suau de porc amb pèsols<br>Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g<br><br>fruita                   | Verdures amb patata i oli d'oliva<br>(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)<br>Calamars lleugers a l'andalusa amb<br>amanida<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.<br><br>Fruita             |
| 2 setmana<br>09-15<br>MARÇ | JORNADA DE LA PROTEÏNA<br>VEGETAL<br>Llenties eco estofades<br>Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i<br>olives<br>Kcal 484,84 ptr 22,05 hc 30,2 lip 14<br>Fruita | Sopa de brou<br>Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2.<br><br>Mandonguilles de vedella amb<br>hortalisses<br>(P:21.67g HC:4.81g L:8.97g)<br>fruita                                     | Arròs tres delícies amb verdures<br>(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)<br><br>Truita de patates i ceba amb amanida<br>variada<br>(P:22.51g HC:3.83g L:8.97g)<br>lacti                | Espagueti amb crema de tomàquet<br>(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)<br><br>Pernilets de gall dindi al forn amb<br>patatones<br>Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g<br>fruita | Mongeta tendra amb patata al vapor<br>(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)<br><br>Filet d'abadejo amb enciam i blat de<br>moro<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30<br>Fruita           |
| 3 Setmana<br>16-22<br>MARÇ | Cigrons guisats amb verdures<br>(P:3.17g HC:22.53g L:5.22g)<br><br>Hamburguesa de vedella a la planxa<br>amb ceba<br>Kcal .344 Ptr 26.75 Hdc .17.8<br>Fruita                                        | .Verdures amb patata i oli d'oliva<br>(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)<br><br>Llenguadina amb enciam i blat de moro<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21<br><br>fruita                           | Sopa de brou vegetal<br>Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2<br><br>Truita de carbassó amb tomàquet i<br>enciam i pastanaga<br>Kcal 273 Ptr 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.1<br>lacti | Arròs amb sofregit natural<br>P:3.76g HC:35.80g L:5.81g<br><br>Varetes de lluç amb enciam i<br>tomàquet<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30<br>fruita            | Crema suau de verdures amb daus de<br>pa<br>(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)<br>Salsitxes de porc amb daus de<br>pastanaga<br>Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g<br>Fruita                |
| 4 Setmana<br>23-29<br>MARÇ | Llenties eco estofades<br>Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4<br><br>Croquetes de pollastre al forn amb<br>amanida<br>(P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g)<br><br>Fruita                                   | Arròs amb sofregit natural<br>P:3.76g HC:35.80g L:5.81<br><br>Pernilets de pollastre al forn amb ceba<br>i pebrot<br>(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)<br><br>fruita                         | Pasta napolitana amb formatge<br>Kcal = 116 (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)<br><br>Truita de patates i ceba amb amanida<br>variada<br>(P:22.51g HC:3.83g L:8.97g)<br><br>lacti    | JORNADA GASTRONÒMIC<br>Regne Unit<br>Leek and potato soup<br>(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)<br>Fish and chips<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21<br>fruita                      | Verdura al vapor amb oli d'oliva<br>Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip.<br>5.50<br>Mandonguilles de vedella amb<br>hortalisses<br>Kcal = 268 Ptr28.12Hdc = 7.92<br>Lip17.10<br>Fruita |
| 5 SETMANA<br>30-31<br>MARÇ | Mongeta blanca eco estofada<br>(P:15.54g HC:33.71g L:3.98g)<br><br>pollastre amb amanida<br>Kcl 321,77Pt31,48Hdc31,20Lip15,3<br><br>fruita                                                          | Verdura al vapor amb oli d'oliva<br>Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip.<br>5.50<br><br>Bunyols de bacallà al forn<br>amb amanida<br>Kcal.249 Ptr. 9.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30<br>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