MENÚ SENSE LACTOSA SETEMBRE 2025

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 setmana 01 Setembre	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Gall d'indi amb enciam i tomàquet Kcal. 331 Pt. 19.24 Hdc. 24.30 Lip. 13.96 fruita	Arròs 3 delícies Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03 Truita de carbassó amb amanida del temps Kcal = 273 Ptr = 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.1 Fruita	Crema de carbassó Kcal = 116 Ptr = 6.46 Hdc 14.33 Lip= 3.3 Mandonguilles de vedella amb verduretes Kcal = 268 Ptr28.12Hdc = 7.92 Lip17.1 lacti	pasta a l'orenga de gall dindi Kcal = 116 Ptr = 6.46 Hdc 14.33 Lip= 3.3 Pernilets de Pollastre amb daus de carbassa Kcal 236 Ptr = 22.08 Hdc 21.64 Lip 7.12 fruita	Cigrons eco Kcal = 337Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Li lluç amb enciam i pastanaga P:20.72g HC:3.56g L:8.87g Fruita
2 Setmana 08 Setembre	Llenties eco amb sofregit de verdures Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. Llom amb amanida 150g k cal 321Pt 53 Lip13 fruita	Sopa de brou vegetal Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Truita de patates amb enciam i olives Kcal: 267 P:22.27g HC:15.76g L:7.31 Fruita	Amanida primavera d'arròs Kcal. 324 Ptr. 13.09 Hdc .54.95 Lip.5.03 Filet de rosada amb enciam i tomàquet Kcal. 265 Ptr.27.97 Hdc.26.44 lip. 12 lacti	Festiu	Verdura del temps amb rajolí d'oli d'oliva Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Salsitxes de gall dindi amb pèsols Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g fruita
3 Setmana 15 Setembre	Crema de verdures Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= Hamburguesa de vedella al forn amb patatones Kcal .344 Ptr 26.75 Hdc .17.86 Lip.28 Fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i cebes morades Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88 lip.5.50 Filet de llenguadina amb enciam i olives Kcal. 265 Ptr.27.97 Hdc.26.44 lip. 12 Fruita	Patates estofades amb verduretes Kcal =376 Ptr = 9.84 Hdc = 33.68 Lip= 9.23 Truita amb enciam i tomàquet Kcal = 273 Ptr = 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.1 lacti	JORNADA GASTRONÒMICA D'ITALIA Macarrons napolitana Kcal = 116 (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Llom a la siciliana k cal 400 Pt 53 Hdc19 Lip13 Fruita	Cigrons eco Kcal = 337Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Li lluç amb enciam i pastanaga P:20.72g HC:3.56g L:8.87g Fruita
4 Setmana 22 Setembre	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Filet de rosada amb enciam i tomàquet Kcal. 265 Ptr.27.97 Hdc.26.44 lip. 12 Fruita	Sopa de brou cassolà Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip. 2.31 Truita de patata i ceba amb enciam i olives Kcal: 267 P:22.27g HC:15.76g L:7.31 fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88 lip.5.50 Filet d'abadejo amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Lacti	Llenties eco amb sofregit de ceba i pebrot Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. Contracuixa de pollastre al forn amb daus de carbassa 150gr Kcal: 241 P:22g HC:10.21g L:8.12g Fruita	JORNADA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Crema de carbassa Kcal = 211 Ptr = 7.21 Hdc = 35.16 Lip= 4.52 Mandonguilles veggie a la jardinera Kcal = 275 Ptr17.88 Hdc = 17.67 Lip= 13.55 Fruita
5 setmana 29 Setembre	Mongeta seca del ganxet Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.3 lip. 5.50 Salsitxes de pagès amb pastanaga 150gr Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L: Fruita	pasta pesto Kcal. 352 Ptr. 16.05 Hdc. 50 lip 8.1 Filet de rosada amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 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 saluda 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