

MENÚ BASAL NOVEMBRE 2025



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 3-9 Novembre	PROTEÏNA VEGETAL Cigrons estofats (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g) Tastes de bròcoli al forn amb amanida fresca Kcal 422,14 pt23,44 hc 22,74 liip 13 Fruita	Brou vegetal amb pistons d'espelta Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2 Filet de rosada amb enciam, tomàquet i olives. Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Arròs melós amb salsa de tomàquet, ceba i pastanaga Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Truita francesa amb tall de formatge Kcal 314,62 ptr 15, 2 hc 32,26 lip 15,24 Lacti	Tallarins napolitans amb herbes aromàtiques Kcal. 347 P:8.75g HC:49.63g L:4.01g Bunyols de bacallà al forn amb enciam, i blat de moro Kcal.249 Ptr. 9.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Mongeta tendra i patata al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Hamburguesa de vedella amb carbassa Kcal: 241 P:23g HC:10.22g L:8.41g Fruita
2 Setmana 10-16 Novembre	Crema suau de coliflor Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Salsitxes amb hortalisses saltejades 150grKcal: 230 P:22.74g HC:10.22g Fruita	Macarrons amb salsa tomàquet natural Kcal .340Ptr .15.10Hdc. 50.60 Lip. Filet d'abadejo amb enciam, pastanaga i olives Kcal148,6ptr 27,6 hc 4,4 lip 1,2 Fruita	Verdura al vapor amb toc d'oli d'oliva Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Pollastre a la farigola Kcal: 241 P:23g HC:10.22g L:8.41g Lacti	Arròs tres delícies Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03 Truita de patata amb enciam, blat de moro i tomàquet Kcal267P:22.51g HC:3.83g L:8.97g Fruita	Llenties eco amb xoriço Kcal 455,9 ptr 21 hc 33,3 lip 10,06 Llaminades de lluç al forn amb enciam, olives i pastanaga Kcal 229 Ptr8.30 Hdc 21.7 lip. 2 Fruita
3 Setmana 17-23 Novembre	Mongeta tendra i patata al vapor amb oli d'oliva Kcal239 Ptr. 22.5 Hdc. 23.37 lip.5.50 Llibrets al forn amanida tricolor (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet i porro Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Filet de llenguadina amb espelta i amanida fresca Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Cigrons eco amb hortalisses (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g) Truita francesa amb llenca de gall dindi Kcal 314,62 ptr 15,2 hc 32,26 lip lacti	Brou d'au amb pasta menuda Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip. 2.31 Pit de gall d'indi a la taronja amb patates Kcal 466,26 ptr 29,62 hc 28,92 lip 14, fruita	Crema de carbassa i moniato Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Mandonguilles de vedella a jardineria Kcal = 268 Ptr28.12Hdc = 7.92 Lip17.10 Fruita
4 Setmana 24-30 Novembre	Mongetes blanques Kcal 422,32 ptr19,26 hc33,21 lip 10,32 Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Kcal 484,84 ptr 22,05 hc 30,2 lip 14,43 Fruita	Fideus cassola Kcal 307,26 prt16,11 hc57,32 lip 9,52 Truita de carbassó amb tomàquet i enciam i pastanaga Kcal 273 Ptr 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.1 Fruita	Brou vegetal amb pistons Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2 Filet de rosada amb espelta enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Lacti	JORNADA GASTRONOMICA DE XINA Arròs cantonès Kcal.326 P:3.79g HC:36g L:5.91g Rotllet de primavera amb amanida fresca Kcl 423,77Pt31,48Hdc31,20Lip15,.35 fruita	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Salsitxes de pagès amb pèsols tendres 150grKcal: 230 P:22.74g HC:10.22g Fruita

PA I POSTRES (FRUITA DE PROXIMITAT I LÀCTIS VARIATS).

REVISAT PER EL DEPARTAMENT DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ). CAT001648

