MENÚ BASAL JUNY 2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 01-07 JUNY	**Cigrons eco** **(Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g)** **Hamburguesa de vedella forn amb pastanaga rostida** **Kcal: 241 P:23g HC:10.22g** **fruita**	**Espirals amb sofregit de tomàquet , ceba i porro** **(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)** **Filet d'abadejo amb amanida variada** **(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)** **Fruita**	**Mongeta verda amb patata al vapor** **Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37** **Pit pollastre amb amanida variada** **Kcal: 241 P:23g HC:10.22g L:8.41g** **fruita**	**Brou d'au amb pasta menuda 250g** **Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip.** **pernilets de gall dindi amb herbes provençals P:21g HC:3.1g L:8.24g)** **fruita**	**Crema de carbassó amb rostes** **Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3** **Truita de patata i ceba amb enciam , blat de moro i pastanaga** **(P:22.51g HC:3.83g L:8.97g)** **fruita**
2 Setmana 08-14 JUNY	**Llenties eco** **Kcal 359 ptr 21 hc 33,3 lip 10,06** **Palets de Lluç amb enciam, olives i pastanaga** **Kcal.249 Ptr. 9.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30** **Fruita**	**Macarrons amb bolonyesa tradicional** **Kcal .361Ptr .16.10Hdc. 50.60 Lip.** **Truita francesa amb llenca de formatge** **Kcal 314,62 ptr 15,2 hc 32,26 lip 15,24** **Fruita**	**Brou vegetal amb pasta petita** **Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip.** **Filet de rosada amb amanida variada** **Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30** **lacti**	**JORNADA GASTRONÒMICA DE MÈXIC** **Arròs a la mexicana** **Kcal 350P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)** **Pollastre cruixent amb amanida variada** **P:21g HC:3.1g L:8.24g)** **Fruita**	**Verdura al vapor** **Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50** **Mandonguilles de vedella amb hortalisses** **Kcal = 268 Ptr28.12Hdc = 7.92 Lip17.10** **Fruita**
3 Setmana 15-21 JUNY	**Crema de verdures amb torronets de pa** **Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16** **Salsitxes de gall dindi al forn amb ceba** **150grKcal: 230 P:22.74g HC:10.22g** **fruita**	**Arròs amb sofregit de tomàquet , carbassa i porro** **Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95** **Filet de rosada amb enciam,pastanaga i olives** **Kcal148,6ptr 27,6 hc 4,4 lip 1,2** **Fruita**	**Verdura al vapor** **Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50** **Truita de carbassó amb enciam , blat de moro i pastanaga** **(P:22.51g HC:3.83g L:8.97g)** **lacti**	**JORNADA PROTEÏNA VEGETAL** **cigrons estofats** **(Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g** **Croquetes d'espinacs i pinyons amb farina d'espelta al forn i amanida variada** **fruita**	**Brou d'au amb pasta menuda 250g** **Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip. 2.31** **Bocadets de pollastre amb patates** **P:21g HC:3.70g L:8.30g)** **fruita**
4 Setmana 22-28 JUNY	**Mongeta tendra i patata al vapor** **22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50** **Hamburguesa de vedella forn amb pastanaga** **Kcal: 241 P:23g HC:10.22g** **fruita**	**Espirals de napolitana** **Kcal .341Ptr .15.10Hdc. 50.60 Lip.** **Pernilets de gall dindi amb pèsols** **(P:21g HC:3.1g L:8.24g)** **fruita**	**Festiu**	**Arròs amb sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet** **Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g** **Palets de lluç al forn amb amanida** **Kcal. 245 Ptr. 8.10 Hdc. 23 lip. 2.60** **fruita**	**Llenties eco** **(P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)** **pollastre amb amanida variada** **(P:20g HC:3.8g L:8.55g)** **fruita**
5 Setmana 29- JUNY	**Cigrons eco** **(Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g)** **croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga ratllada** **Kcal. 330 Ptr. 9 Hdc. 36 lip. 16.** **Fruita**	**Pasta a l'orenga** **Kcal. 347 Ptr. 16.05 Hdc. 51.40 lip 8** **Mandonguilles de vedella amb verduretes** **Kcal = 275 Ptr17.88 Hdc = 17.67 Lip= 13.** **Fruita**	**Arròs tres delicies** **Kcal. 324 Ptr. 13.09 Hdc .54.95 Lip.5.03** **pit de gall dindi** **(P:21g HC:3.1g L:8.24g)** **fruita**	**Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba i porro** **Kcal .340Ptr .15.10Hdc. 50.60 Lip.** **Truita patata amb encima, olives i blat de moro** **Kcal: 267 P:22.27g HC:15.76g L:7.31** **Fruita**	**Verdura al vapor** **Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50** **Bunyols de bacallà amb amanida** **Kcal .450 Ptr .7 Hdc .34.65 Lip.19.50** **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