



BAIX MONTSENY

DIETA:

NOVEMBRE. 24

BASAL

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

4

FESTA

DIMARTS

5

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassa
Lenties estofades
(verdures i sofregit)
Fruita de temporada (ECO)

k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6

DIMECRÉS

6

Sopa de brou i pasta
Fajitas de sofregit de tomàquet,
ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
logurt natural (La Fageda)

k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8

DIJOUS

7

Coliflor amb salsa carbonara (EUDEC)
Lluç al forn amb llit de porro
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada (ECO)

k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3

DIVENDRES

8

Humus de cigrò amb crostonets
Macarrons
amb salsa pesto (EUDEC)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 H 102 P 23,4 L 33,4

Bròquil amb patates
Mandonguilles de vedella a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

12

Estofat de fesols
(verdures i sofregit)
Trita de carbassó
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4

Fideuà vegetal

(sofregit de verdures)
Aletes de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 H 89,3 P 33,6 L 32

DIA PROTEÏNA VEGETAL

15

Crema de carbassó
Fajites amb cigrons i vedures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6

Arròs integral amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

Arròs amb verduretets
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Trita de patata i ceba
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

DIA PROTEÏNA VEGETAL

19

Estofat de patates amb pèsols
Lenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

Espaguetis integrals a la Napolitana
(sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 616 H 92,2 P 16 L 21,3

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4

Bròquil amb beixamel
Estofat de Cigrons amb verduretets
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
logurt Natural (La Fageda)

k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9

Sopa de brou i pasta
Filet de lluç a la planxa
amb all i julivert
*Amanida variada

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

Lenties guisades amb hortalisses
Trita francesa
amb tomàquet a a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Salsitxes de gall d'indi
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

Arròs amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Salmó al forn amb llimona
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

k 595 H 61,7 P 32 L 24,3

Crema de verdures
(verdures de temporada)
Contraixua de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9

