

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata bullida) Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties Fruita variada i Pa Integral	2	Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina Lluç amb samfaina Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	3	Arròs napolitana Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral	4	Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba) Mongetes blanques amb botifarra esparracada Fruita variada i Pa Integral	5	Coliflor cruixent i patata al forn Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba) Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 751 Lip: 15,60 Prot: 24,63 HC: 125,68		Kcal: 582 Lip: 20,38 Prot: 26,88 HC: 72,46		Kcal: 767 Lip: 34,91 Prot: 28,53 HC: 81,62		Kcal: 627 Lip: 14,89 Prot: 23,95 HC: 95,02		Kcal: 807 Lip: 19,65 Prot: 41,95 HC: 117,03	
8		9	Arròs alla Norma (albergínia, formatge, ceba, pastanaga) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral	10	Crema de pèsols, ceba i patata Pollastre al forn Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	11	Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Fruita variada i Pa Integral	12	Macarrons integrals amb napolitana Cues de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral
Kcal: 721 Lip: 25,85 Prot: 22,75 HC: 97,63		Kcal: 674 Lip: 16,12 Prot: 38,96 HC: 93,82		Kcal: 691 Lip: 14,06 Prot: 27,31 HC: 114,73		Kcal: 669 Lip: 22,25 Prot: 36,45 HC: 77,30		Kcal: 669 Lip: 22,25 Prot: 36,45 HC: 77,30	
15	Crema de carabassó, patata i ceba Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, porc) Fruita variada i Pa Integral	16	Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet) Seitó a l'andalusa casolà Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	17	Patata xafada amb bròquil Mandonguilles de vedella a la jardinera (pebrot, tomàquet, pèsols) Fruita variada i Pa Integral	18	Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	19	MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal Pollastre al forn amb panses Patata al forn Torrons
Kcal: 741 Lip: 14,10 Prot: 25,40 HC: 126,61		Kcal: 893 Lip: 30,04 Prot: 44,22 HC: 112,65		Kcal: 725 Lip: 37,80 Prot: 27,76 HC: 75,92		Kcal: 619 Lip: 26,19 Prot: 27,01 HC: 65,74		Kcal: 728 Lip: 28,01 Prot: 44,57 HC: 75,86	

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidee Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

ALIMENTACIÓ INTEGRATIVA EN EL TEU DIA A DIA

En què consisteix?

L' d' ó , l' i , l' i ó, l' . B ,



ESCANEA EL NOSTRE QR
O CLICA AQUÍ
PER DESCOBRIR
CADA PUNT!

PREPARA'T PER
**2ª EDICIÓ
PETITS XEFS**



SI HAS MENJAT...

PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN.....
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX.....
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + OU.....
VERDURES + CARN.....
VERDURES + PEIX.....
VERDURES + OU.....
FRUITES/ LÁCTICS.....

...HAURIES DE SOPAR

VERDURES + PEIX/ OU/ LLEGUMS
VERDURES + CARN / OU/ LLEGUMS
VERDURES + PEIX/ CARN / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ OU
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ CARN / OU
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ CARN
FRUITES / LÁCTICS

OBSERVACIONS: