

PROGRAMACIÓ DE MENÚ Règim setembre 2019

Dilluns 02	Dimarts 03	Dimecres 04	Dijous 05	Divendres 06
Puré de verdures amb rostes	Sopa minestrone	Crema d'espínacs amb rostes	Verdura al vapor	Col i flor, pastanaga i pèsols al vapor
Pernilets de pollastre al forn amb verduretes	Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició	Rodó de gall d'indi al forn amb verduretes	Hamburguesa casolana de vedella amb daus de poma i pèsols	Truita de verdura i patata amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 738 lip 25 prot 46 H.C. 87	Pa i làctic kcal 717 lip 21 prot 44 H.C. 92	Pa i fruita fresca kcal 752,35 lip 25,09 prot 35,25 H.C. 81,62	Pa i fruita fresca kcal 719 lip 27 prot 41 H.C. 88	Pa i fruita fresca kcal 728 lip 24 prot 41 H.C. 92
Dilluns 09	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Puré de llegums amb rostes	Festa	Sopa marinera de pescadors amb pasta petita	Bròquil amb patata bullida i ceba escalivada
Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició	Filet de peix fornejat a la llimona amb guarnició		Pernilets de pollastre al forn amb ceba, tomàquet i verdures	Truita de carbassó amb amanida
Pa i fruita fresca kcal 834,22 lip 27,32 prot 46,02 H.C. 84,15	Pa i làctic kcal 722 lip 26 prot 46 H.C. 81		Pa i fruita fresca kcal 699 lip 20 prot 47 H.C. 88	Pa i fruita fresca kcal 719 lip 23 prot 43 H.C. 90
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Puré de verdures amb rostes	Minestra de verdura saltejada amb picadeta de calamar	Col de Brussel·les i patates saltejades a l'allet	Sopa marinera de pescadors amb pasta petita	Mongeta tendra amb patata i xampinyons saltejats a l'allet
Pernilets de pollastre al forn amb verduretes	Rodó de gall d'indi al forn amb niu de verduretes	Rodanxes de lluç al forn amb guarnició	Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició	Llom a la planxa amb guarnició
Pa i fruita fresca kcal 738 lip 25 prot 46 H.C. 87	Pa i làctic kcal 739 lip 22 prot 45 H.C. 96	Pa i fruita fresca kcal 743 lip 26 prot 39 H.C. 92	Pa i fruita fresca kcal 746 lip 22 prot 49 H.C. 92	Pa i fruita fresca kcal 725 lip 23 prot 42 H.C. 93
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Col i flor, pastanaga i pèsols al vapor	Verdura al vapor	Puré de carbassó amb rostes	Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor	Sopa casolana de pollastre
Pernilets de pollastre al forn amb ceba, tomàquet i verdures	Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició	Rodanxes de lluç fornejat al brou curt amb niu de verduretes	Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició	Filet de peix a la llimona
Pa i fruita fresca kcal 730 lip 23 prot 44 H.C. 92	Pa i fruita fresca kcal 759 lip 27 prot 46 H.C. 87	Pa i fruita fresca kcal 715 lip 27 prot 40 H.C. 83	Pa i fruita fresca kcal 834,22 lip 27,32 prot 46,02 H.C. 84,15	Pa i fruita fresca #IVALORI #IVALORI
Dilluns 30				
Minestra de verdura al vapor				
Púding de pollastre i verdura amb guarnició				
Pa i fruita fresca kcal 680 lip 21 prot 32 H.C. 96				

AINA MONTSENY

Dietista-Nutricionista col·legiada n°CAT000327

