

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 setmana 02-08 MARÇ	Cigrons guisats amb verdures (P:3.17g HC:22.53g L:5.22g) Truita francesa amb amanida (P:10.08g HC:11.48g L:12.39g) Fruita	Tallarins napolitana amb formatge (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Filet de rosada amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Crema de carbassó amb rostes (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Pernilets de pollastre al forn amb pastanaga (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti	Arròs amb sofregit natural P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Botifarra de gall dindi amb pèsols Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g fruita	Verdures amb patata i oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Calamars lleugers a l'andalusa amb amanida Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2. Fruita
2 setmana 09-15 MARÇ	JORNADA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Llenties eco estofades Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4 Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Kcal 484,84 ptr 22,05 hc 30,2 lip 14 Fruita	Sopa de brou Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Mandonguilles de vedella amb hortalisses (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g) fruita	Arròs tres delícies amb verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Truita de patates i ceba amb amanida variada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) lacti	Espagueti amb crema de tomàquet (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Pernilets de gall dindi al forn amb patatones Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g fruita	Mongeta tendra amb patata al vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Filet d'abadejo amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita
3 Setmana 16-22 MARÇ	Cigrons guisats amb verdures (P:3.17g HC:22.53g L:5.22g) Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Kcal .344 Ptr 26.75 Hdc .17.8 Fruita	Verdures amb patata i oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Llenguadina amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21 fruita	Sopa de brou vegetal Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2 Truita de carbassó amb tomàquet i enciam i pastanaga Kcal 273 Ptr 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.1 lacti	Arròs amb sofregit natural P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Varetes de lluç amb enciam i tomàquet Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 fruita	Crema suau de verdures amb daus de pa (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Salsitxes de gall dindi amb daus de pastanaga Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g Fruita
4 Setmana 23-29 MARÇ	Llenties eco estofades Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4 Croquetes de pollastre al forn amb amanida (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g) Fruita	Arròs amb sofregit natural P:3.76g HC:35.80g L:5.81 Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pebrot (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Pasta napolitana amb formatge Kcal = 116 (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Truita de patates i ceba amb amanida variada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) lacti	JORNADA GASTRONÒMIC Regne Unit Leek and potato soup (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Fish and chips Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21 fruita	Verdura al vapor amb oli d'oliva 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
5 SETMANA 30-31 MARÇ	Mongeta blanca eco estofada (P:15.54g HC:33.71g L:3.98g) pollastre amb amanida Kcl 321,77Pt31,48Hdc31,20Lip15,3 fruita	Verdura al vapor amb oli d'oliva Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Bunyols de bacallà al forn amb amanida Kcal.249 Ptr. 9.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita			

Menú revisat i 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

petits canvis

PER MENJAR MILLOR

més

FRUITES I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA I SOCIAL



canvieu a

AIGUA
ALIMENTS INTEGRALS
OLI D'OLIVA VERGE
ALIMENTS DE TEMPORADA
I PROXIMITAT

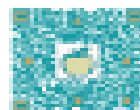


menys

SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRA PROCESSATS



GAUDIM MENJANT



Departament de Salut
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Elaborat amb el suport
del Departament de Salut
de Catalunya

061 Salut
Prevenió

canalsalut.gencat.cat