

	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 cuit i amb amanida fresca (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 suau de porc 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) lluç al forn Kcal 229 Ptr8.30 Hdc 21.7 lip. 2 Fruita
2 setmana 09-15 MARÇ	JORNADA DE LA PROTEÍNA VEGETAL Llenties eco estofades Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4 bocadet 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 lluç al forn Kcal 229 Ptr8.30 Hdc 21.7 lip. 2 Fruita	Crema suau de verdures amb daus de pa (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Salsitxes de porc 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 pollastre amb amanida Kcl 321,77Pt31,48Hdc31,20Lip15,,3 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 GASTRONÒMICA 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 lluç al forn Kcal 229 Ptr8.30 Hdc 21.7 lip. 2 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

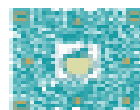


menys

SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRA PROCESSATS



GAUDIM MENJANT



Departament de Salut
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Elaboració i disseny:
Elisabetta Ferrer

061 Salut
Prevenió

canalsalut.gencat.cat