

	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) magre amb verdures k cal 400 Pt 53 Hdc19 Lip13 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) Pit de gall dindi Kcl 31777Pt32,48Hdc31,20Lip15,.3 fruita
2 setmana 09-15 MARÇ	JORNADA DE LA PROTEÏNA 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) Llom k cal 400 Pt 53 Hdc19 Lip13 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) magre amb verdures k cal 400 Pt 53 Hdc19 Lip13 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 pollastre Kcl 321,77Pt31,48Hdc31,20Lip15,.3 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 GASTRONÒMIC Regne Unit Leek and potato soup (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Gall dindi empanat and chips Kcal. 295Ptr. 12 Hdc. 24 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 magre amb verdures k cal 400 Pt 53 Hdc19 Lip13 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

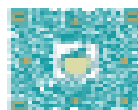


menys

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
Prevenint

canalsalut.gencat.cat