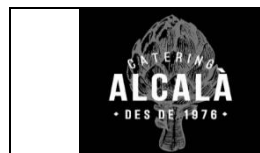




MENÚ BASAL JUNY 2026



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 01-07 JUNY	Cigrons eco (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g) Hamburguesa de vedella forn amb pastanaga rostida Kcal: 241 P:23g HC:10.22g fruita	Espirals amb tomàquet (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Abadejo amb amanida variada (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Mongeta verda amb patata al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Llom forn amb all i julivert i daus de carbassa Kcal: 230 P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g fruita	Brou d'au amb pasta menuda 250g Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip. 2.31 Contracuixa de gall dindi amb herbes provençals P:21g HC:3.1g L:8.24g lacti	Crema de carbassó amb rostes Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3 Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pastanaga (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita
2 Setmana 08-14 JUNY	Amanida tabulé de lleties Kcal 359 ptr 21 hc 33,3 lip 10,06 Lluç al forn sobre llit de patata llaminada Kcal.249 Ptr. 9.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Macarrons amb bolonyesa tradicional Truita francesa amb llenca de formatge Kcal 314,62 ptr 15,2 hc 32,26 lip 15,24 Fruita	Brou vegetal amb pasta petita Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. Filet de rosada amb enciam, tomàquet i olives. Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 fruita	JORNADA GASTRONÒMICA DE MÈXIC Arròs a la mexicana Kcal 350P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Pollastre cruixent amb xips P:21g HC:3.1g L:8.24g) lacti	Verdura al vapor 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
3 Setmana 15-21 JUNY	Crema de verdures amb torronets de pa Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Salsitxes de gall dindi al forn amb tires de patata 150grKcal: 230 P:22.74g HC:10.22g fruita	Arròs amb tomàquet Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03 Filet de rosada forn amb enciam, pastanaga i olives Kcal148,6ptr 27,6 hc 4,4 lip 1,2 Fruita	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i pastanaga (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita	Pizza casolana Kcal 596 P:31 HC:49,80L:4.05g Bocadets de pollastre xips Kcal 371 Ptr 21 Hc 30 lip 18 gelat	JORNADA PROTEÏNA VEGETAL cigrons estofats (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g Croquetes d'espínacs i pinyons amb farina d'espelta al forn i amanida variada lacti



Menú revisat 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**