

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

Crema de carbassa
Remenat d'ous i patates
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

3

Cuscús amb verdures de temporada
Bacallà al forn
Samfaina
Fruita variada i Pa Integral

4

Coliflor amb patata al graten
Ragout de vedella a la jardinera
Fruita variada i Pa

5

Sopa de peix amb arròs
Pollastre arrebossat casolà
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa

Kcal: 547 Lip: 23,65 Prot: 17,05 HC: 69,34

Kcal: 653 Lip: 20,17 Prot: 29,41 HC: 86,22

Kcal: 686 Lip: 26,30 Prot: 35,67 HC: 80,42

Kcal: 710 Lip: 29,76 Prot: 44,37 HC: 68,54

8

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Trita de formatge
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

9

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)
Llenties estofades amb arròs
Fruita variada i Pa Integral

10

Mongetes blanques estofades amb verdures
Suquet de rap
Patata panadera
Fruita variada i Pa

11

Crema de porros
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i sèsam
logurt i Pa

12

Sopa de brou amb pistons
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 675 Lip: 28,26 Prot: 22,95 HC: 82,91

Kcal: 688 Lip: 13,08 Prot: 25,37 HC: 123,38

Kcal: 694 Lip: 19,39 Prot: 40,83 HC: 87,00

Kcal: 569 Lip: 31,09 Prot: 27,59 HC: 44,17

Kcal: 647 Lip: 26,59 Prot: 39,30 HC: 63,49

15

Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata)
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

16

Espaguetis integrals amb crema d'espínacs
Lluç al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

17

Patata xafada amb bròquil
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa Integral

18

Paella vegetal
Trita de patates
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

19

Crema de carbassó
Fricandó de vedella a la jardinera
Fruita variada i Pa

Kcal: 663 Lip: 29,39 Prot: 15,67 HC: 85,75

Kcal: 702 Lip: 24,21 Prot: 26,53 HC: 95,61

Kcal: 678 Lip: 12,83 Prot: 27,24 HC: 116,40

Kcal: 683 Lip: 22,88 Prot: 18,46 HC: 102,20

Kcal: 559 Lip: 18,10 Prot: 30,41 HC: 71,08

22

Sopa d'au amb pasta fina
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

23

Crema de carbassa
Estofat de carn magra a la jardinera
Fruita variada i Pa Integral

24

Cigrons estofats amb verdures
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

25

JORNADA GASTRONÒMICA: Senegal
Arròs saltat amb all i pastanaga
Pollastre amb salsa de ceba
Banana Glacé

26

Mongeta verda amb patata
Llenties estofades amb verdures
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 590 Lip: 21,61 Prot: 17,81 HC: 81,03

Kcal: 522 Lip: 15,28 Prot: 25,97 HC: 72,64

Kcal: 653 Lip: 22,46 Prot: 31,01 HC: 79,44

Kcal: 643 Lip: 19,11 Prot: 34,99 HC: 86,63

Kcal: 699 Lip: 21,39 Prot: 28,01 HC: 103,10

29

Patates estofades a la marinera
Salsitxes de porc al forn
Pisto
Fruita variada i Pa

30

Espirals integrals amb salsa de bolets
Pollastre a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 742 Lip: 32,71 Prot: 32,74 HC: 80,87

Kcal: 885 Lip: 43,06 Prot: 36,93 HC: 88,26

DIA ESPECIAL



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.



RECUPERANT LA DIETA MEDITERRÀNIA



Ús d'oli d'oliva com greix principal.



Els ous són bona font de proteïnes i serveixen per incloure diferents verdures a l'alimentació



Fruïtes i verdures com base de l'alimentació.



Es pot reduir el consum de carn, fent-la servir com ingredient de receptes tradicionals on la base és un aliment vegetal (llegums, arròs, pasta ...).



Major ús de llegums, fruits secs i llavors com font de proteïnes en diferents presentacions.



Formatge i iogurt amb moderació i mai com substituïts de la fruita en les postres.



Reduir el consum de sal i utilitzar herbes i espècies com alternativa per condimentar.



Ús d'aigua com beguda principal.



Promoure el **consum de peixos blancs i blaus.**



Promoure l'activitat física i social com complement per la salut.

Si has dinat...		... hauries de sopar	
Pasta/arròs patata/llegum	+ Carn	Verdura	+ Peix o ou
Pasta/arròs patata/llegum	+ Peix	Verdura	+ Carn o ou
Pasta/arròs patata/llegum	+ Ou	Verdura	+ Peix o carn
Verdura	+ Carn	Pasta/arròs patata/llegum	+ Peix o ou
Verdura	+ Peix	Pasta/arròs patata/llegum	+ Carn o ou
Verdura	+ Ou	Pasta/arròs patata/llegum	+ Peix o carn
Fruita o làctic		Fruita o làctic	

La certificació KILÒMETRE ZERO distingeix a aquelles organitzacions que segueixen una estratègia orientada a afavorir i impulsar el consum local i de temporada, alhora que reduir la petjada de carboni i la petjada hídrica en la realització dels seus processos



- ✓ **Escollim productes de temporada**
- ✓ **Ens importa la sostenibilitat**
- ✓ **Evitem junts el malbaratament alimentari**
- ✓ **Mediterrànea és Km 0**