

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4 Patata xafada amb bròquil
Croquetes de bacallà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

5 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i orenga.
Lluç al forn amb llimona
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

6 Llenties estofades amb verdures
Pollastre al forn amb poma
Patata panadera
Fruita variada i Pa

7 Paella vegetal
Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

1 Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)
Pollastre a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

8 Crema de carabassó
Fricandó de vedella a la jardineria
logurt i Pa

Kcal: 731 Lip: 34,57 Prot: 18,23 HC: 88,64

Kcal: 614 Lip: 20,28 Prot: 23,62 HC: 85,49

Kcal: 769 Lip: 22,49 Prot: 48,27 HC: 96,58

Kcal: 748 Lip: 19,72 Prot: 16,53 HC: 129,62

Kcal: 570 Lip: 21,46 Prot: 33,73 HC: 60,98

11



12



13

Crema de pastanaga
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

14

Cigrons estofats amb verdures
Bacallà amb picada d'all i julivert
Patates al forn
logurt i Pa

15

Trinxat de col i patata
Estofat de carn magra a la jardineria
Fruita variada i Pa

18

Patates estofades amb verdures
Botifarra al forn
Seques
Fruita variada i Pa

19

Espirals amb salsa d'espínacs
Pollastre a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

20

Arròs 3 delícies casolà
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

21

Crema de verdures
Lluç a l'andalusa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

22

Cigrons estofats amb verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 826 Lip: 42,51 Prot: 28,44 HC: 96,84

Kcal: 939 Lip: 40,00 Prot: 38,81 HC: 104,91

Kcal: 739 Lip: 13,26 Prot: 25,28 HC: 136,45

Kcal: 687 Lip: 25,31 Prot: 28,48 HC: 87,58

Kcal: 703 Lip: 30,54 Prot: 29,15 HC: 75,21

25

Arròs napolitana
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

26

Mongeta verda amb patata
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

27

Macarrons integrals amb verdures
Pernillets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

28

Mongetes blanques estofades amb verdures
Cues de rap a la marinera
Fruita variada i Pa

29

TASTET: BABA GANUSH
Crema de carabassa
Pizza de pernil i formatge casolana
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

DIA ESPECIAL

Kcal: 641 Lip: 25,38 Prot: 14,34 HC: 93,04

Kcal: 653 Lip: 13,09 Prot: 26,32 HC: 113,13

Kcal: 733 Lip: 23,56 Prot: 39,85 HC: 90,89

Kcal: 556 Lip: 13,37 Prot: 34,53 HC: 72,54

Kcal: 664 Lip: 26,54 Prot: 25,37 HC: 80,99



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**