

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Cigrons estofats amb verdures
Truita de pernil dolç
Daus de pastanaga
Fruita variada i Pa

2 Arròs 3 delícies casolà
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

3 Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata)
Estofat de vedella a la jardinera
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

Kcal: 674 Lip: 26,59 Prot: 28,68 HC: 77,25

Kcal: 632 Lip: 21,99 Prot: 25,88 HC: 86,06

Kcal: 675 Lip: 23,32 Prot: 34,36 HC: 85,91

6



7



8



9

Arròs amb bolets
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa

10

Crema de carabassa
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

13

Arròs amb tomàquet
Truita de patata i carabassa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

14

Escudella amb galets
Carn d'olla amb pilota (cigrons, col i pilota)
Fruita variada i Pa

15

Espirals integrals amb salsa d'espinacs
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

16

Mongetes blanques estofades amb verdures
Maire a l'andalusa
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

17

Mongeta verda amb patata
Estofat de gall d'indi a la jardinera
Fruita variada i Pa

Kcal: 645 Lip: 25,62 Prot: 21,03 HC: 85,89

Kcal: 594 Lip: 13,03 Prot: 22,96 HC: 100,69

Kcal: 701 Lip: 23,51 Prot: 19,01 HC: 108,25

Kcal: 701 Lip: 17,79 Prot: 30,33 HC: 106,53

Kcal: 789 Lip: 22,36 Prot: 42,80 HC: 104,57

Kcal: 710 Lip: 31,67 Prot: 35,39 HC: 69,16

Kcal: 581 Lip: 13,87 Prot: 34,81 HC: 83,18

20

Llenties estofades amb verdures
Croquetes de bacallà
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

21

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

22

Sopa d'au amb galets
Canelons de carn gratinats amb beixamel
Natilles i Pa

23

24

Kcal: 804 Lip: 32,31 Prot: 25,39 HC: 105,30

Kcal: 760 Lip: 26,45 Prot: 23,22 HC: 112,72

Kcal: 855 Lip: 28,34 Prot: 30,47 HC: 118,63

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**