

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Crema de porros
Arròs a la cassola amb gall d'indi
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

2 Coliflor gratinada
Pollastre al forn amb poma
Patata dau
Fruita variada i Pa

3 Escudella amb galets
Carn d'olla amb pilota (cigrons, col i pilota)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa

4 Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata)
Cues de rap a la marinera
Fruita variada i Pa

Kcal: 768 Lip: 19,19 Prot: 23,11 HC: 129,57

Kcal: 731 Lip: 29,56 Prot: 41,83 HC: 77,80

Kcal: 766 Lip: 26,35 Prot: 34,29 HC: 98,77

Kcal: 584 Lip: 12,12 Prot: 35,14 HC: 87,42

7 Crema de verdures amb crostons
Truita de formatge
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

8 Sopa de peix amb pasta
Pollastre rostit
Daus de carabassó
Fruita variada i Pa

9 Mongeta verda amb patata
Cigrons amb cuscús i verdures
Fruita variada i Pa

10 Patates estofades amb verdures
Lluç al forn amb llimona
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

11 Arròs amb tomàquet
Hamburguesa de vedella
Patates xips
Fruita variada i Pa

Kcal: 664 Lip: 24,95 Prot: 23,07 HC: 87,78

Kcal: 632 Lip: 22,09 Prot: 45,29 HC: 63,70

Kcal: 611 Lip: 13,27 Prot: 19,55 HC: 103,50

Kcal: 608 Lip: 26,41 Prot: 26,37 HC: 68,51

Kcal: 879 Lip: 35,17 Prot: 26,54 HC: 117,26

14 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

15 Arròs amb verdures
Pollastre a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

16 Mongetes blanques estofades amb verdures
Bacallà amb poma i ceba al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

17 JORNADA GASTRONÒMICA: Perú
Sopa de Casa Peruana
Salchipapa
Keke de Vainilla Perú

18 Espaguetis amb salsa de bolets
Estofat de carn magra a la jardinera
Fruita variada i Pa

Kcal: 699 Lip: 27,39 Prot: 28,52 HC: 87,76

Kcal: 879 Lip: 38,94 Prot: 34,17 HC: 100,64

Kcal: 579 Lip: 18,79 Prot: 30,15 HC: 69,67

Kcal: 794 Lip: 44,05 Prot: 26,94 HC: 73,04

Kcal: 652 Lip: 16,08 Prot: 29,95 HC: 96,91

21 Patata xafada amb bròquil
Llenties estofades amb verdures i costella de porc
Fruita variada i Pa

22 Arròs amb bolets
Pernillets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

23 Sopa d'au amb pasta fina
Lluç al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

24 Espirals amb salsa d'espínacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa

25 CARNESTOLTES
Crema de carabassa amb pipes de carabassa
Pizza de gall d'indi i formatge casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Flam de vainilla i Pa

Kcal: 746 Lip: 22,17 Prot: 32,44 HC: 109,53

Kcal: 681 Lip: 21,07 Prot: 36,31 HC: 90,29

Kcal: 547 Lip: 20,76 Prot: 24,54 HC: 66,53

Kcal: 738 Lip: 27,25 Prot: 22,46 HC: 100,76

Kcal: 707 Lip: 22,70 Prot: 25,44 HC: 100,91

28



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**