

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Arròs amb bolets
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 638 Lip: 18,57 Prot: 22,20 HC: 99,57

8 Sopa d'au amb pistons
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

4 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

5 Crema de pastanaga
Macarrons a la bolonyesa
Fruita variada i Pa

6 Patata xafada amb bròquil
Estofat de vedella a la jardinera
Fruita variada i Pa

7 Arròs amb verdures
Cues de rap a la marinera
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa

Kcal: 699 Lip: 21,18 Prot: 24,79 HC: 103,56

Kcal: 671 Lip: 16,90 Prot: 20,99 HC: 109,63

Kcal: 622 Lip: 17,68 Prot: 34,01 HC: 82,19

Kcal: 705 Lip: 22,31 Prot: 34,44 HC: 94,74

Kcal: 667 Lip: 26,75 Prot: 40,10 HC: 67,25

11



12



13



14



15



18



19

Arròs amb tomàquet
Truita de formatge
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

20

Llenties estofades amb verdures
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Daus de carabassó
Fruita variada i Pa

21

Crema de porros
Fideuada amb costella i salsitxes de porc
logurt i Pa

22

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

Kcal: 675 Lip: 27,62 Prot: 19,77 HC: 91,37

Kcal: 664 Lip: 19,93 Prot: 37,63 HC: 87,20

Kcal: 663 Lip: 21,29 Prot: 24,06 HC: 93,91

Kcal: 914 Lip: 43,16 Prot: 42,39 HC: 84,51

25

Llenties estofades amb verdures
Truita de pernil dolç
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

26

Crema de carabassa
Magre de porc amb salseta
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

27

Mongetes blanques estofades amb verdures
Lluç al forn amb llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

28

Sopa d'au amb pistons
Pollastre rostit
Daus de pastanaga
logurt i Pa

29

Arròs a la camperola
Gall d'indi a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 659 Lip: 23,89 Prot: 30,38 HC: 83,95

Kcal: 608 Lip: 21,63 Prot: 30,49 HC: 73,94

Kcal: 549 Lip: 19,62 Prot: 25,03 HC: 66,08

Kcal: 657 Lip: 26,36 Prot: 43,74 HC: 62,15

Kcal: 664 Lip: 21,24 Prot: 27,41 HC: 93,60



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**