

MENÚ




Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



ALT CAMP –basal- setembre 2020

Pa a tots els dinars

Aliment de proximitat

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 14 - 18 de setembre	Espirals a la italiana Pollastre rostit amb amanida d'enciam i moresc enciam i olives Fruita <small>Kcal:717 Lip:21,53 Prot:33,54 HC:97,26</small>	Cigrons estofats amb verdures Lluç amb salsa de verdures Fruita <small>Kcal:647 Lip:17,11 Prot:32,16 HC:86,45</small>	Mongetes verdes amb patates Truita de formatge amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita <small>Kcal:508 Lip:25,19 Prot:21,26 HC:50,63</small>	Arrès a la camperola Llenties estofades amb verdures Fruita <small>Kcal:829 Lip:12,69 Prot:27,03 HC:153,65</small>	Crema de carbassó Pizza de pernil i formatge Amanida d'enciam i pastanaga logurt <small>Kcal:662 Lip:29,65 Prot:24,41 HC:72,35</small>
SETMANA 21 - 25 de setembre	Mongetes blanques estofades amb verdures Filet d'abadejo al forn amb amanida d'enciam o Fruita <small>Kcal:657 Lip:21,73 Prot:39,39 HC:78,7</small>	Verdures tricolor Mandonguilles amb tomàquet Fruita <small>Kcal:608 Lip:30,01 Prot:22,30 HC:63,16</small>	Arròs napolitana Truita de carbassó amb amanida i tomàquet Fruita <small>Kcal:734 Lip:20,50 Prot:215,462 HC:120,47</small>	Sopa de brou amb pasta de pistons Fricandó de vedella a la jardinera Fruita <small>Kcal:643 Lip:22,31 Prot:32,46 HC:78,11</small>	Patata xafada amb bròquil Maira enfarinada amb amanida d'enciam i pastanaga logurt <small>Kcal:653 Lip:29,73 Prot:39,07 HC:57,64</small>
SETMANA 28 - 30 De setembre	Crema de carbassa Magre de porc amb salseta i patates al forn Fruita <small>Kcal:658 Lip:25,32 Prot:31,02 HC:77,35</small>	Macarrons a la bolonyesa Cues de rap amb picada d'all i julivert i verduretes Fruita <small>Kcal:797 Lip:23,86 Prot:42,20 HC:102,29</small>	Cigrons estofats amb verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i moresc Fruita <small>Kcal:711 Lip:28,10 Prot:30,03 HC:80,21</small>		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem Podem sopar

Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

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.