



Juny 2022

DIETA / HIPOCALORICA

Sabies que... La col és una de les espècies més antigues cultivades i consumides a Europa? Té un valor energètic baix i una gran quantitat de fibra, vitamines i minerals. És recomanable per a totes les edats i se n'aprofita tot! Els troncs i les fulles externes es poden fer servir per fer brous o cremes.



		DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3			
		Bledes amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Ensalada de verdures al vapor			
		Llom a la planxa		Pit de pollastre a la planxa		Rap a la planxa			
		Kcal: 515,5 Lip (gr) 10,3	Prot (gr) 30,5 H.C. (gr) 75,8	Kcal: 591,1 Lip (gr) 18,6	Prot (gr) 33,4 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 560,1 Lip (gr) 12,8	Prot (gr) 38,8 H.C. (gr) 68,7		
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8		DIJOUS 9		DIVENDRES 10	
FESTA		Espinacs amb patates		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Bledes amb patates		Coliflor i patates	
		Pit de pollastre a la planxa		Lluç al forn		Truita francesa		Pit de pollastre a la planxa	
		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
		Kcal: 550,1 Lip (gr) 19,1	Prot (gr) 35,1 H.C. (gr) 60,9	Kcal: 530,0 Lip (gr) 13,9	Prot (gr) 34,8 H.C. (gr) 67,4	Kcal: 573,9 Lip (gr) 19,5	Prot (gr) 18,9 H.C. (gr) 79,2	Kcal: 580,1 Lip (gr) 18,8	Prot (gr) 33,7 H.C. (gr) 72,6
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15		DIJOUS 16		DIVENDRES 17	
Crema de porro, carbassó i pastanaga		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Minestra de verdures		Pèsols amb patates		Bledes amb patates	
Llom a la planxa		Lluç al forn		Truita francesa		Lluç al forn		Pit de pollastre a la planxa	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Kcal: 489,4 Lip (gr) 13,1	Prot (gr) 27,4 H.C. (gr) 64,4	Kcal: 592,3 Lip (gr) 17,9	Prot (gr) 31,8 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 523,6 Lip (gr) 22,4	Prot (gr) 17,3 H.C. (gr) 60,4	Kcal: 615,3 Lip (gr) 18,3	Prot (gr) 35,3 H.C. (gr) 78,3	Kcal: 523,7 Lip (gr) 10,8	Prot (gr) 34,5 H.C. (gr) 76,4
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22		DIJOUS 23		DIVENDRES 24	
Arròs blanc amb pastanaga		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Espinacs amb patates					
Truita francesa		Llom a la planxa		Pit de pollastre a la planxa					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 726,9 Lip (gr) 22,6	Prot (gr) 18,1 H.C. (gr) 109,9	Kcal: 520,7 Lip (gr) 14,1	Prot (gr) 32,4 H.C. (gr) 66,8	Kcal: 550,1 Lip (gr) 19,1	Prot (gr) 35,1 H.C. (gr) 60,9				
DILLUNS 27		DIMARTS 28		DIMECRES 29		DIJOUS 30			

BONES VACANCES

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.

Els iogurts seran naturals sense sucre

La fruita del mes serà: taronja, poma, mandamines, pera i plàtan.