



Juny 2024

BASAL

ALIMENTANT

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Tallarines napolitana		Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Arròs amb xampinyons		Pèsols amb patates	
Lluç al forn i amanida		Gall dindi adobat a la planxa i amanida		Fricandó de vedella amb xampinyons		Truita francesa i amanida		Hamburguesa de verdures a la planxa i amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 602,3 Lip (gr) 10,2	Prot (gr) 34,1 H.C. (gr) 91,9	Kcal: 895,7 Lip (gr) 9,9	Prot (gr) 35,8 H.C. (gr) 92,7	Kcal: 629,5 Lip (gr) 18,5	Prot (gr) 35,1 H.C. (gr) 78,9	Kcal: 725,0 Lip (gr) 23,1	Prot (gr) 19,2 H.C. (gr) 107,0	Kcal: 613,1 Lip (gr) 20,9	Prot (gr) 32,9 H.C. (gr) 89,4
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Crema de porro, carbassó i pastanaga		Fideus a la cassola amb verdures		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Arròs amb xampinyons		Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	
Mongetes blanques estofades amb verdures		Pit de pollastre a la planxa i amanida		Lluç al forn i amanida		Pollastre al forn amb verdures		Truita de patates i amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 644,7 Lip (gr) 12,8	Prot (gr) 23,6 H.C. (gr) 110,6	Kcal: 670,2 Lip (gr) 9,8	Prot (gr) 38,1 H.C. (gr) 109,0	Kcal: 592,3 Lip (gr) 17,9	Prot (gr) 31,8 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 1075,7 Lip (gr) 43,8	Prot (gr) 60,9 H.C. (gr) 108,6	Kcal: 740,3 Lip (gr) 21,7	Prot (gr) 28,6 H.C. (gr) 106,0
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) sense pernil dolç		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Pèsols amb patates		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
Lluç al forn i amanida		Cigrons cuinats amb verdures		Truita francesa i amanida		Nuggets de pollastre i amanida		Botifarra a la planxa i amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 700,2 Lip (gr) 13,6	Prot (gr) 33,4 H.C. (gr) 126,2	Kcal: 646,2 Lip (gr) 12,5	Prot (gr) 27,4 H.C. (gr) 101,2	Kcal: 664,3 Lip (gr) 27,7	Prot (gr) 21,3 H.C. (gr) 81,1	Kcal: 800,4 Lip (gr) 24,5	Prot (gr) 25,8 H.C. (gr) 116,5	Kcal: 635,1 Lip (gr) 24,3	Prot (gr) 25,2 H.C. (gr) 78,5
DILLUNS	24	DIMARTS	25	DIMECRES	26	DIJOUS	27	DIVENDRES	28

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: poma, pera, plàtan, mandarina i taronja



Estem treballant conjuntament amb NutricomCal per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb la dietista-nutricionista a nutricomcal@gmail.com.



ALIMENTANT EL FUTUR