

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)		Cigrons cuinats amb verdures				Crema de pastanagues		Pèsols amb patates	
Lluç al forn i amanida		Llom a la planxa i amanida		FESTA		Truita francesa i amanida		Llibret de pollastre i amanida	
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: 589,5 Lip (gr) 12,2	Prot (gr) 37,0 H.C. (gr) 77,2			Kcal: 646,0 Lip (gr) 27,2	Prot (gr) 16,3 H.C. (gr) 82,7	Kcal: 569,0 Lip (gr) 22,5	Prot (gr) 14,9 H.C. (gr) 77,7
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Llenties amb arròs		Sopa d'au		Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Espaguetis xampinyons saltats	
Truita de carbassó i amanida		Llonganissa a la planxa i amanida		Pit de pollastre a la planxa i amanida		Lluç arrebossat i amanida		Gall dindi a la planxa i amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 862,3 Lip (gr) 28,6	Prot (gr) 30,8 H.C. (gr) 118,4	Kcal: 641,7 Lip (gr) 30,1	Prot (gr) 84,2 H.C. (gr) 83,3	Kcal: 640,2 Lip (gr) 14,5	Prot (gr) 33,4 H.C. (gr) 96,8	Kcal: 677,7 Lip (gr) 24,8	Prot (gr) 28,1 H.C. (gr) 84,4	Kcal: 874,9 Lip (gr) 10,2	Prot (gr) 27,2 H.C. (gr) 94,0
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Bròquil i patata amb oli d'oliva		Macarrons amb verdures		Sopa de verdures i pollastre		Crema de carbassa i moniato		Arròs a la milanesa (sofregit, pèsols, bolets i pernil dolç)	
Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons		Lluç a la marinera i amanida		Truita de patates i amanida		Cigrons saltats amb tomàquet		Pit de pollastre a la planxa i amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 817,6 Lip (gr) 36,7	Prot (gr) 28,0 H.C. (gr) 93,7	Kcal: 592,8 Lip (gr) 8,0	Prot (gr) 31,6 H.C. (gr) 98,0	Kcal: 717,4 Lip (gr) 33,3	Prot (gr) 71,2 H.C. (gr) 90,9	Kcal: 410,2 Lip (gr) 12,4	Prot (gr) 9,5 H.C. (gr) 65,4	Kcal: 674,3 Lip (gr) 16,1	Prot (gr) 36,3 H.C. (gr) 99,1
DILLUNS	30								
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva									
Truita de carbassó i amanida									
Fruita de temporada									
Kcal: 766,8 Lip (gr) 32,8	Prot (gr) 18,9 H.C. (gr) 96,6								

Setembre 2024

BASAL



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, meló i síndria



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.