

MENU NORMAL - Maig 2024

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
- Fer una excursió
- Preparar un picnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			2	3
		FESTIU	Crema de carbassó Pollastre amb farigola amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 676 Prot 23,7 Glu 62,24 Gr 24,6	Amanida d'arròs Truita de patata amb tomàquet amanit logurt Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3
6 Sopa marinera de lluç Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7	7 Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 793 Prot 27,5 Glu 71,25 Gr 25,6	8 Llenties amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 791 Prot 26,5 Glu 64,13 Gr 26,8	9 Amanida de pasta Llibrets de llom amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 759 Prot 28,72 Glu 65,24 Gr 23,8	10 Mongeta verda i patata Pit de pollastre al forn amb amanida logurt Kc 693 Prot 26,7 Glu 63,54 Gr 23,8
13 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 723 Prot 25,8 Glu 64,27 Gr 24,8	14 Mongetes blanques a la Riojana Croquetes casolanes de pernil amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8	15 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 721 Prot 28,9 Glu 71,54 Gr 21,8	16 Crema de parmentier Quart de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 712 Prot 23,4 Glu 67,24 Gr 21,8	FESTIU
20 FESTIU	21 Espirals amb tomàquet i xampinyons Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 701 Prot 22,8 Glu 71,24 Gr 33,8	22 Cigrons estofat amb verdures Hamburguesa casolana de vedella amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8	23 Arròs tres delícies Truita de patata i formatge amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 703 Prot 25,9 Glu 67,42 Gr 29,5	24 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb salsa logurt Kc 673 Prot 24,8 Glu 66,70 Gr 32,7
27 Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada Kc 736 Prot 25,6 Glu 73,21 Gr 40,7	28 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 778 Prot 23,7 Glu 62,34 Gr 26,8	29 Llenties de l'àvia Lluç a la marinera Fruita de temporada Kc 734 Prot 28,21 Glu 77,16 Gr 32,3	30 Ensaladilla russa Pit de pollastre arrebossat amb amanida verda Fruita de temporada Kc 708 Prot 23,4 Glu 62,17 Gr 22,5	31 Llacets amb bacó i ceba Hamburguesa coliflor i formatge amb tomàquet amanit i pipes logurt Kc 697 Prot 26,6 Glu 71,51 Gr 23,8

CENTRE **ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester
de Cendra - Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26.01798-B