

MENU NORMAL - Juny 2024

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic. L'aigua, els sucres naturals, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	7
Cigrons estofat amb verdures Pernillets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada Kc 689 Prot 24,2 Glu 61,05 Gr 25,3	Amanida d'arròs Llom de porc al forn amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,45 Glu 61,64 Gr 21,4	Crema de carbassó Hamburguesa casolana de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 676 Prot 23,57 Glu 65,16 Gr 21,7	Macarrons a la bolonyesa Daus de Rosada arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 713 Prot 28,1 Glu 65,13 Gr 30,7	Sopa marinera de lluç Estofat de gall dindi amb salsa logurt Kc 686 Prot 27,2 Glu 31,80 Gr 40,5
10	11	12	13	14
Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 689 Prot 28,1 Glu 72,16 Gr 27,5	Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada Kc 716 Prot 26,7 Glu 72,46 Gr 21,5	Canelons gratinats Suprema de lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 738 Prot 25,24 Glu 70,31 Gr 23,7	Mini mongetes blanques guisades Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 798 Prot 21,2 Glu 60,51 Gr 23,5	Ensaladilla russa Llibrets de llom amb enciam i pastanaga logurt Kc 731 Prot 25,7 Glu 69,17 Gr 22,5
17	18	19	20	21
Llenties amb hortalisses Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 728 Prot 23,7 Glu 67,16 Gr 28,4	Amanida de pasta Pizza York -formatge amb frankfurts amb xips Postres especials Kc 768 Prot 22,5 Glu 51,28 Gr 23,7	Crema de parmentier Truita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 703 Prot 28,1 Glu 65,13 Gr 30,7	Bròquil amb patata Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 731 Prot 26,5 Glu 35,11 Gr 46,8	Arròs tres delícies Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 713 Prot 23,2 Glu 60,24 Gr 24,1

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