

# MENU NORMAL - Febrer 2025

Menú diari  
Valor nutricional



## La Dietista-Nutricionista PRODUCTES SELECCIONATS

Cada matí, seleccionem nosaltres mateixos tots els aliments des de Mercabarna. No treballem amb proveïdors generalistes, sinó que anem de rectament a la font per seleccionar cada producte. Treballem amb categories extremes i intentem que tot sigui de proximitat. Com el nostre arròs del Delta de l'Ebre o les nostres llegums del nord del Cantàbric. Aquest compromís amb la qualitat i la proximitat garanteix que els nostres plats siguin tan frescos i nutritius com sigui possible

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	
<p>Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Pernillets de pollastre al forn amb pepitoria Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 27,5 Glu 73,24 Gr 27,5</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 24,8 Glu 62,41 Gr 22,2</p>	<p>Sopa d'olla Canelons gratinats Fruita de temporada</p> <p>Kc 786 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7</p>	<p>Llacets amb bacó i ceba Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8</p>	<b>FESTA LLIURE ELECCIÓ</b>
10	11	12	13	14
<p>Sopa marinera de lluç Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 27,5 Glu 73,24 Gr 27,5</p>	<p>Espirals a la napolitana Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7</p>	<p>Llenties amb hortalisses Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1</p>	<p>Paella Contra cuixa de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada</p> <p>Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1</p>	<p>Bròcoli, patata i pastanaga Hamburguesa casolana de vedella amb amanida verda logurt</p> <p>Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2</p>
17	18	19	20	21
<p>Arròs tres delícies Suprema de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 691 Prot 26,52 Glu 72,86 Gr 26,9</p>	<p>Minestra de verdures i patates Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8</p>	<p>Sopa casolana de verdures Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet provençal logurt</p> <p>Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5</p>	<p>Mongetes pintes guisades amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 736 Prot 29,7 Glu 71,656 Gr 28,1</p>	<p>Espaguetis a la carbonara Seitons en tempura amb amanida logurt</p> <p>Kc 683 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 28,1</p>
24	25	26	27	28
<p>Cigrons amb ibèric i verdures Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada</p> <p>Kc 769 Prot 28,2 Glu 72,21 Gr 26,7</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa Truita de patata, ceba i espinacs amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 25,8 Glu 67,18 Gr 22,6</p>	<p>Mongeta verda i patata Pollastre rostit a la llimona amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8</p>	<p>Sopa de pistons Mandonguilles de vedella amb salsa de l'àvia Fruita de temporada</p> <p>Kc 726 Prot 27,50 Glu 71,26 Gr 26,7</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet  Llibrets de llom amb enciam i cogombre logurt</p> <p>Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8</p>
		<p>Aquest mes farem un tastet sorpresa!!!!!!</p>		

CENTRE **ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001009

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26 01798 B