

MENU BASAL - Juny 2026

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 sucus naturals, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
Mini mongetes blanques guisades Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada Kc 713 Prot 28,1 Glu 65,13 Gr 30,7	Paella Truita de patata amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 705 Prot 27,2 Glu 31,80 Gr 29,5	Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 683 Prot 21,5 Glu 31,25 Gr 40,2	Ensaladilla russa Hamburguesa casolana de vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 768 Prot 22,5 Glu 51,28 Gr 23,7	Llacets amb cansalada, ceba i salsa de tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro logurt Kc 751 Prot 27,5 Glu 72,26 Gr 27,7
8	9	10	11	12
Sopa de verdures amb quinoa Quart de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 653 Prot 24,8 Glu 66,70 Gr 32,7	Canelons gratinats Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 716 Prot 26,7 Glu 72,46 Gr 21,5	Llenties amb hortalisses Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 738 Prot 25,24 Glu 70,31 Gr 23,7	Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada Kc 689 Prot 28,1 Glu 72,16 Gr 27,5	Arròs tres delícies Llibrets de llom amb amanida verda logurt Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1
15	16	17	18	19
Cigrons estofat amb verdures Suprema de lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 731 Prot 26,9 Glu 35,11 Gr 46,8	Amanida de pasta Pizza York -formatge amb frankfurts amb xips Postres especials Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8	Crema de parmentier Botifarra de pagès amb patates panadera Fruita de temporada Kc 698 Prot 24,8 Glu 32,42 Gr 45,8	Bròquil amb patata Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada Kc 703 Prot 28,1 Glu 65,13 Gr 30,7	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 751 Prot 26,9 Glu 67,12 Gr 25,8

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. 26.4388/CAT. N.R.S. 26 01796-B