

COMIDA					
	PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS	POSTRES	Valor Nutricional	Valor Nutricional
DILLUNS	Fideus amb tomàquet 250gr	Truita de carbassó 115gr	Fruita i pa	Energia:808,94 kcal Prot.:18,15 g Líp.:37,78 g HC:98,77 g	
25		amb enciam			
DIMARTS	Crema de verdures 300gr	Pollastre amb salsa de tomàquet 130gr	Fruita i pa	Energia:638,24 kcal Prot.:45,05 g Líp.:26,80 g HC:54,02 g	
26					
DIMECRES	Sopa de brou 105gr pasta+200ml brou	Lluç arrebossat 90gr	logurt i pa	Energia:755,35 kcal Prot.:38,10 g Líp.:35,74 g HC:70,63 g	
27		amb enciam i pastanaga			
DIJOUS	Cigrons estofats 250gr	Rap a/samfaina 120gr (1ud+samfaina)	Fruita i pa	Energia:664,53 kcal Prot.:39,02 g Líp.:20,48 g HC:80,02 g	
28					

Mitjana de dinars de tota la setmana:716,77 kcal

Mitjana de sopars de tota la setmana:

El pes dels plats pot tenir una diferència de +/-10%

Els nostres menús estan revisats per un dietista-nutricionista col·legiat

i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per una alimentació saludable

TOTA la pasta alimentària (espaguetis, macarrons,...) són d'agricultura ecològica, fabricades a Catalunya.

TOTES les llegums (els cigrons, lleties i mongetes) són del conreu del país i ecològiques.

TOTS els plats estan cuinats amb oli d'oliva. Els postres làctics són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral.

Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques. El gramatge dels primers plats pels menús diabètics serà de 200g

Col. Núm. CAT001899

Col. Núm. CAT000874