

MENU NORMAL - Març 2024

Menú diari
Valor nutricional



TAULA ORIENTATIVA GRAMATGES EN CRU:

Arròs i pasta: 90-100 gram.
Llegum: 80-100 gram.
Verdura: 200-250 gram.
Carn: 90-110 gram.
Pollastre: 115-140 gram.
Peix: 100-130 gram.
Ous: 2 unitats

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dissabtes

				<p>1</p> <p>Sopa de pistons Pollastre a les fines herbes amb enciam logurt</p> <p>Kc 676 Prot 21,24 Glu 64,28 Gr 23,5</p>
<p>4</p> <p>Espaguetis camperols Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 753 Prot 27,1 Glu 70,64 Gr 25,8</p>	<p>5</p> <p>Llenties pardines amb ibèric Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 691 Prot 23,57 Glu 69,24 Gr 22,4</p>	<p>6</p> <p>Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada</p> <p>Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 705 Prot 28,2 Glu 72,81 Gr 27,1</p>	<p>8</p> <p>Sopa marinera de lluç Llom de porc a la planxa amb salsa de poma logurt</p> <p>Kc 675 Prot 23,7 Glu 61,34 Gr 21,5</p>
<p>11</p> <p>Arròs amb hortalisses Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4</p>	<p>12</p> <p>Pèsols, patates i pastanaga Pizza de pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4</p>	<p>13</p> <p>Crema de parmentier Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada</p> <p>Kc 634 Prot 25,16 Glu 71,57 Gr 25,7</p>	<p>14</p> <p>Espirals amb tomàquet i xampinyons Suprema de lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1</p>	<p>15</p> <p>Mini mongetes blanques guisades Truita de patata i ceba amb enciam i olives logurt</p> <p>Kc 685 Prot 25,4 Glu 70,52 Gr 27,1</p>
<p>18</p> <p>Macarrons a la bolonyesa Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7</p>	<p>19</p> <p>Sopa casolana de verdures Quart de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada</p> <p>Kc 696 Prot 26,4 Glu 71,76 Gr 27,8</p>	<p>20</p> <p>Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada</p> <p>Kc 761 Prot 30,4 Glu 71,46 Gr 29,1</p>	<p>21</p> <p>Cigrons guisats Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 702 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4</p>	<p>22</p> <p>Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra de pagès amb amanida logurt</p> <p>Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8</p>

CENTRE **01-SAN GUILLEM**

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