

MENU NORMAL - Gener 2025

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps i evitar les presses i les pressions.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTIU	7 Arròs tres delícies Seitons en tempura amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	9 Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Mongeta verda i patata Pollastre amb farigola amb tomàquet amanit logurt
	Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8	Kc 731 Prot 27,1 Glu 71,26 Gr 25,7	Kc 683 Prot 27,5 Glu 69,24 Gr 24,7	Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5
13 Mongetes blanques a la Riojana Medalló de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Arròs amb hortalisses Truita de patata, ceba i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada	15 Crema de parmentier Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	16 Espaguetis a la carbonara Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre logurt
Kc 763 Prot 22,18 Glu 63,29 Gr 24,7	Kc 723 Prot 27,5 Glu 66,25 Gr 23,2	Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5	Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2	Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7
20 Espirals amb ceba i bacó Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Sopa marinera de lluç Pernilet de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	22 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	23 Cigrons estofat amb verdures Suprema de lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	24 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb amanida verda logurt
Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6	Kc 731 Prot 28,8 Glu 72,64 Gr 28,1	Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8	Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5
27 Macarrons a la bolonyesa Cordón bleu de gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Llenties pardines guisades Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	29 Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada	30 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	31 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives logurt
Kc 723 Prot 25,8 Glu 69,21 Gr 25,3	Kc 683 Prot 27,5 Glu 69,24 Gr 24,7	Kc 682 Prot 26,8 Glu 70,53 Gr 27,5	Kc 676 Prot 25,1 Glu 70,32 Gr 27,5	Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8

CENTRE **SAN GUILLEM**

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra, Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001089

R.E.C.I.P.A. C264388/CAT.N.R. 2601796 B