

# MENU NORMAL - Juny 2025

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*

*Divendres*

2	3	4	5	6
Llacets amb cansalada, ceba i salsa de tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <b>Kc 751 Prot 27,5 Glu 72,26 Gr 27,7</b>	Crema de carbassó Quart de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada <b>Kc 683 Prot 21,5 Glu 31,25 Gr 40,2</b>	Amanida d'arròs Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada <b>Kc 705 Prot 27,2 Glu 31,80 Gr 29,5</b>	Mini mongetes blanques guisades Llom de Lluç amb salsa verda Fruita de temporada <b>Kc 768 Prot 22,5 Glu 51,28 Gr 23,7</b>	Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit logurt <b>Kc 713 Prot 28,1 Glu 65,13 Gr 30,7</b>
<b>9</b> <b>FESTIU</b>	<b>10</b> Macarrons a la bolonyesa Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada <b>Kc 738 Prot 25,24 Glu 70,31 Gr 23,7</b>	<b>11</b> Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada <b>Kc 689 Prot 28,1 Glu 72,16 Gr 27,5</b>	<b>12</b> Paella Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada <b>Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1</b>	<b>13</b> Llenties pardines guisades Pollastre amb farigola amb amanida verda logurt <b>Kc 715 Prot 26,7 Glu 72,46 Gr 21,5</b>
<b>16</b> Arròs amb sofregit de tomàquet  Botifarra de pagès amb enciam i olives Fruita de temporada <b>Kc 731 Prot 26,9 Glu 35,11 Gr 46,8</b>	<b>17</b> Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <b>Kc 709 Prot 28,1 Glu 65,13 Gr 30,7</b>	<b>18</b> Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada <b>Kc 751 Prot 26,9 Glu 67,12 Gr 25,8</b>	<b>19</b> Crema de parmentier Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada <b>Kc 698 Prot 24,8 Glu 32,42 Gr 45,8</b>	<b>20</b> Amanida de pasta Pizza York -formatge amb frankfurts amb xips Postres especials <b>Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8</b>
<b>FESTIU</b>	<b>24</b> <b>FESTIU</b>	<b>25</b> Arròs tres delícies Bastonets de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada <b>Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5</b>	<b>26</b> Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita de patata i carbassó amb amanida Fruita de temporada <b>Kc 728 Prot 23,7 Glu 67,16 Gr 28,4</b>	<b>27</b> Ensaladilla russa Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa logurt <b>Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8</b>
<b>30</b> Espaguetis a la carbonara Cordón bleu de gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <b>Kc 731 Prot 25,7 Glu 69,17 Gr 22,5</b>				

CENTRE **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. 28 01798-B