

# MENU NORMAL - Novembre 2024

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				FESTA
<b>4</b> Pasta tricolor amb salsa de tomàquet Nuggets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  <i>Kc 723 Prot 25,8 Glu 69,21 Gr 25,3</i>	<b>5</b> Cigrons amb ibèric i verdures Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada  <i>Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,6</i>	<b>6</b> Mongeta verda i patata Salsitxes de porc al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada  <i>Kc 726 Prot 26,38 Glu 71,21 Gr 25,8</i>	<b>7</b> Sopa casolana de pollastre Calamars a la romana amb amanida Fruita de temporada  <i>Kc 676 Prot 24,8 Glu 69,24 Gr 24,5</i>	<b>8</b> Arròs tres delícies Trita de patata i formatge amb enciam i cogombre logurt  <i>Kc 723 Prot 27,5 Glu 66,25 Gr 23,2</i>
<b>11</b> Llacets amb pernil, cansalada i ceba Daus de Rosada arrebossats al forn amb amanida Fruita de temporada  <i>Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4</i>	<b>12</b> Sopa marinera de lluç Pernillets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada  <i>Kc 696 Prot 26,4 Glu 71,76 Gr 27,8</i>	<b>13</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Suprema de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada  <i>Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1</i>	<b>14</b> Crema de carbassó amb rostets Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada  <i>Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5</i>	<b>15</b> Llenties de l'àvia Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt  <i>Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5</i>
<b>18</b> Arròs blanc amb pèsols Lluç amb pernil dolç i formatge arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada  <i>Kc 725 Prot 27,5 Glu 71,53 Gr 26,4</i>	<b>19</b> Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada  <i>Kc 701 Prot 26,5 Glu 71,28 Gr 27,5</i>	<b>20</b> Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada  <i>Kc 726 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7</i>	<b>21</b> Mongetes pintes guisades amb hortalisses Trita de patata i verdures amb tomàquet amanit Fruita de temporada  <i>Kc 763 Prot 22,18 Glu 63,29 Gr 24,1</i>	<b>22</b> Macarrons a la bolonyesa Pollastre al forn en el seu suc amb xips logurt  <i>Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5</i>
<b>25</b> Llenties amb verdures Croquetes casolanes de bacallà amb amanida verda Fruita de temporada  <i>Kc 781 Prot 27,5 Glu 74,26 Gr 27,7</i>	<b>26</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada  <i>Kc 721 Prot 28,5 Glu 73,54 Gr 27,1</i>	<b>27</b> Sopa d'olla Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada  <i>Kc 681 Prot 24,5 Glu 65,38 Gr 24,5</i>	<b>28</b> Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada  <i>Kc 712 Prot 25,32 Glu 71,25 Gr 25,8</i>	<b>29</b> Mongeta tendra amb patata i ou dur Pit de pollastre al forn amb tomàquet amanit logurt  <i>Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8</i>

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## 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

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. 26.4388/CAT. N.R.S. 26.01796-B