

REGIM - Gener 2025

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTIU		7 Verdura temporada i patata Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	8 Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	9 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Verdura temporada i patata Pollastre amb farigola amb guarnició logurt
13	Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	14 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	15 Verdura temporada i patata Llom de porc a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	16 Verdura temporada i patata Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	17 Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició logurt
20	Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	21 Verdura temporada i patata Pernillets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	22 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	23 Verdura temporada i patata Suprema de lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	24 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició logurt
27	Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	28 Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	29 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	30 Verdura temporada i patata Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	31 Verdura temporada i patata Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició logurt

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

**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.

CENTRE **SAN GUILLEM**

Menús revisats per Cristina
Ballester de Cendra, Diplomada en
Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT-01089

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