

MENÚ BASAL

MAIG 2024



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 setmana 1 maig			FESTA	Crema de verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Trita de pernil amb enciam i tomàquet (P:10.45g HC:11.49g L:12.30g) Fruita	Mongeta verda amb patata i rajolí d'oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Salsitxes amb verdures Fruita Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0
2 setmana 6 maig	Llenties eco estofades (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Trita de formatge amb enciam i tomàquet (P:10.08g HC:11.48g L:12.39g) Fruita	Crema de carbassó (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Filet de rosada amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Pasta a l'orenga (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Pernilets de Pollastre amb variació de pebrots (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti	Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i porro P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Magre al forn amb albergínia (P:22.74g HC:10.22g L:8.41g) Fruita	Verdura amb patata i rajolí d'oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Botifarra de porc amb pèsols Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g Fruita
3 Setmana 13 maig	Mongeta blanca estofada eco (P:15.54g HC:33.71g L:3.98g) Salsitxes amb verdures Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g Fruita Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0	Sopa de brou vegetal 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Pernilets de gall dindi al forn amb daus de pastanaga 150gr Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g fruita	Arròs 3 delícies (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Trita de patates i ceba amb amanida variada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) lacti	Fideus de l'avia (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Filet d'abadejo amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Mongeta tendra amb patata (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Mandonguilles de vedella a la jardineria (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g) Fruita
4 Setmana 20 maig	FESTA	Sopa de brou vegetal 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Llenguadina amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Arròs caldos (P:9.51g HC:25.24g L:2.26g) Salsitxes de porc amb pastanaga dau Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g Lacti	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Hamburguesa de vedella amb verdures (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g) Fruita	Crema de verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Contraçuixa de pollastre al forn amb daus de pastanaga (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Fruita
5 Setmana 27 maig	Llenties eco estofades Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. Salsitxes de gall dindi amb xampinyons Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g Fruita Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0	Arròs amb tomàquet Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88 lip.5.50 Croquetes de pollastre al forn amb amanida (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g) Fruita Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0	Pasta napolitana Kcal = 116 (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Filet de rosada amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0	Sopa de brou vegetal 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Mandonguilles de vedella amb verdures 150 g Kcal = 268 Ptr28.12Hdc = 7.92 Lip17.10 Fruita Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5,50 Trita de patates i ceba amb amanida variada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita

PA I POSTRES (FRUITA DE PROXIMITAT I IOGURT SENSE SUCRE. REVISAT PER EL DEPARTAMENT DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ)