

MENU NORMAL - Maig 2024

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
- Fer una excursió
- Preparar un picnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			2	3
		FESTIU	Arròs tres delícies Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada Kc 708 Prot 23,4 Glu 62,17 Gr 22,5	Crema de carbassó Pollastre amb farigola amb patata al caliu logurt Kc 676 Prot 23,7 Glu 62,24 Gr 24,6
6 Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 793 Prot 27,5 Glu 71,29 Gr 25,6	7 Sopa marinera de lluç Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7	8 Mongeta verda i patata Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Postre làctic Kc 759 Prot 28,72 Glu 65,24 Gr 23,8	9 Llenties amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 791 Prot 26,5 Glu 64,13 Gr 26,8	10 Amanida de pasta Cordón bleu de gall dindi amb enciam i cogombre logurt Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3
13 Mongetes blanques a la Riojana Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8	14 Espaguetis a la carbonara Lluç a la marinera Fruita de temporada Kc 723 Prot 25,8 Glu 64,27 Gr 24,8	15 Crema de parmentier Quart de pollastre al forn amb patata al caliu Postre làctic Kc 712 Prot 23,4 Glu 67,24 Gr 21,8	16 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 721 Prot 28,9 Glu 71,54 Gr 21,8	17 Ensaladilla russa Llom de porc a la planxa amb salsa de mel i mostassa logurt Kc 721 Prot 25,16 Glu 70,73 Gr 21,5
20 FESTIU	21 FESTIU	22 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb salsa Postre làctic Kc 673 Prot 24,8 Glu 66,70 Gr 32,7	23 Cigrons estofat amb verdures Hamburguesa mixta amb xips Fruita de temporada Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8	24 Amanida d'arròs Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt Kc 673 Prot 25,9 Glu 67,42 Gr 29,5
27 Llacets amb bacó i ceba Bastonets de lluç amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 697 Prot 26,6 Glu 71,51 Gr 23,8	28 Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7	29 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Postre làctic Kc 778 Prot 23,7 Glu 62,34 Gr 26,8	30 Llenties de l'àvia Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 734 Prot 28,21 Glu 77,16 Gr 32,3	31 Minestra de verdures Pollastre al forn en el seu suc amb enciam logurt Kc 693 Prot 26,7 Glu 63,54 Gr 23,8

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

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