



MENU NORMAL - Novembre 2024

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

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



La Dietista- Nutricionista ens diu:

Es consideren aliments de temporada aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic.

A la tardor podem trobar moniatos, bolets, caquis, magranes, clementines, entre d'altres,...
Quin t'agrada més?

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