

# BON NADAL



## La Dietista-Nutricionista ens diu:

Aquestes dates que s'acosten estan plenes de trobades amb els amics i la família. Sempre al voltant d'una taula gaudim dels succulents plats que s'acostumen a preparar amb motiu de les festes.

Durant aquestes festes també augmenten considerablement la ingesta de dolços en forma de turrons, neules, polvorons i d'altres llaminadures. Així doncs, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes sigui moderat.

## MENU NORMAL - Desembre 2024

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>2</b> Canelons gratinats Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 698 Prot 25,6 Glu 69,71 Gr 26,5	<b>3</b> Cigrons estofat amb verdures Hamburguesa mixta amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 725 Prot 25,3 Glu 73,21 Gr 25,3	<b>4</b> Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	<b>5</b> Crema de carbassa Pollastre al forn en el seu suc amb salsa de pebrots logurt Kc 698 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	<b>6</b> FESTIU
<b>FESTIU</b>	<b>10</b> Espaguetis a la carbonara Truita paisana de verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2	<b>11</b> Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada Kc 676 Prot 25,1 Glu 70,32 Gr 27,5	<b>12</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada Kc 705 Prot 28,2 Glu 72,81 Gr 27,1	<b>13</b> Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Llibrets de llom amb amanida logurt Kc 723 prot 27,20Glu 71,28 Gr 25,1
<b>16</b> Macarrons a la bolonyesa Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 716 Prot 27,3 Glu 70,24 Gr 26,7	<b>17</b> Paella Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada Kc 656 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5	<b>18</b> Mini mongetes blanques guisades Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 691 Prot 27,2 Glu 71,74 Gr 26,9	<b>19</b> Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb prunes i panses amb xips Postres especials Kc 743 Prot 28,3 Glu 74,15 Gr 28,4	

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. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B