

MENU NORMAL - Abril 2025

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per setmana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1 Sopa de pollastre amb pasta Medalló de salmó i carbassa amb amanida i york Fruita de temporada Kc 634 Prot 25,1 Glu 67,45 Gr 26,3	2 Mongeta verda i patata Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Natilla Kc 691 Prot 26,4 Glu 67,23 Gr 24,7	3 Mongetes blanques amb verdures Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 769 Prot 28,2 Glu 72,21 Gr 26,7	4 Llacets amb bacó i ceba Truita de patata amb amanida i cànolics logurt Kc 756 Prot 27,22 Glu 68,16 Gr 24,2
7 Llenties de l'àvia Figuretes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 791 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 26,5	8 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb amanida i rúcula Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	9 Crema de carbassó Hamburguesa casolana de vedella amb patata al caliu logurt Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6	10 Macarrons a la bolonyesa Llom de lluç amb salsa verda Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1	11 Sopa marinera de lluç Pit de pollastre al forn amb amanida i formatge logurt Kc 638 Prot 24,2 Glu 64,12 Gr 24,3
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Tortellini de formatge amb salsa de tomàquet Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada Kc 764 Prot 28,5 Glu 72,16 Gr 23,7	23 Llenties amb hortalisses Rap en salsa Flam d'ou Kc 671 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 28,8	24 Bròquil amb patata Vedella estofada amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada Kc 751 Prot 26,9 Glu 67,12 Gr 25,8	25 Arròs amb sofregit de tomàquet amb ou dur Pit de pollastre arrebossat amb amanida i tonyina logurt Kc 783 Prot 27,2 Glu 73,21 Gr 27,5
28 Lasanya Bacallà al forn amb amanida i espinacs Fruita de temporada Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6	29 Cigrons estofat amb verdures Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1	30 Paella Llibrets de llom amb patates fregides logurt Kc 702 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4		

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. 26.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B