



## 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 suculents 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 llaaminadures.

Així donc, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes sigui moderat

## MENU BASAL - Desembre 2025

Menú diari  
valor nutricional

| Dilluns                                                                                                                                                          | Dimarts                                                                                                                                                  | Dimecres                                                                                                                                            | Dijous                                                                                                                                                     | Divendres                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>Espirals amb tomàquet i xampinyons<br>Crestes de tonyina amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada<br>Kc 725 Prot 25,3 Glu 73,21 Gr 25,3      | <b>2</b><br>Sopa de verdures amb pistons<br>Mandonguilles mixtes a la jardinera<br>Fruita de temporada<br>Kc 698 Prot 25,6 Glu 69,71 Gr 26,5             | <b>3</b><br>Arròs tres delícies<br>Suprema de lluç al forn amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada<br>Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5       | <b>4</b><br>Cigrons estofat amb verdures<br>Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal<br>Fruita de temporada<br>Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1   | <b>5</b><br>Minestra de verdures i patates<br>Pollastre amb farigola amb enciam i olives<br>logurt<br>Kc 698 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5 |
| <b>8</b><br><b>FESTIU</b><br>Kc 723 Prot 27,20 Glu 71,28 Gr 25,1                                                                                                 | <b>9</b><br>Macarrons a la bolonyesa<br>Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada<br>Kc 723 Prot 27,20 Glu 71,28 Gr 25,1 | <b>10</b><br>Llenties amb hortalisses<br>Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet amanit<br>Fruita de temporada<br>Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1 | <b>11</b><br>Paella<br>Truita paisana de verdures amb amanida verda<br>Fruita de temporada<br>Kc 743 Prot 28,3 Glu 74,15 Gr 28,4                           | <b>12</b><br>Crema de carbassa<br>Botifarra de pagès amb patata al caliu<br>logurt<br>Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2                 |
| <b>15</b><br>Mini mongetes blanques guisades<br>Croquetes casolanes de pernil amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada<br>Kc 716 Prot 27,3 Glu 70,24 Gr 26,7 | <b>16</b><br>Bròquil amb patata<br>Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons<br>Fruita de temporada<br>Kc 726 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7   | <b>17</b><br>Espaguetis a la carbonara<br>Suprema de bacallà amb tomàquet amanit<br>Fruita de temporada<br>Kc 691 Prot 27,2 Glu 71,74 Gr 26,9       | <b>18</b><br>Sopa de Nadal amb galets i pilota<br>Pollastre rostit amb prunes i panses amb xips<br>Postres especials<br>Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8 |                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001009

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 28 01798 B