

LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

		1	2	3	
		Arròs amb tomàquet Ous farcits Carbassó saltat Fruta / Pa		Crema de carbassó Pollastre a la planxa Patates fregides Lacti / Pa	Cigrons guisats Lluç al forn amb patates Fruta / Pa
		Pa amb pernil dolç		Fruita	Pa amb xocolata
		669 Kcal 23,9g Prot 22,6g Lip 92,9g Hc		561 Kcal 45,7g Prot 14g Lip 62,7g Hc	574 Kcal 32,1g Prot 22,1g Lip 77,1g Hc
6	7	8	9	10	
Mongeta tendra amb patates Salsitxes Albergínia al forn Fruta / Pa	Raviolis carbonara Lluç al forn Patates fregides Fruta / Pa	Llenties estofades Truita de patates Amanida variada Fruta / Pa	Crema de pastanaga Gall d'indi a la planxa Patates Xips Lacti / Pa	Arròs amb tomàquet Lluç arrebossat Amanida variada Fruta / Pa	
Pa amb formatget	Fruita	Pa amb pernil dolç	Fruita	Pa amb xocolata	
555 Kcal 30,7g Prot 28g Lip 43,5g Hc	734 Kcal 33g Prot 27,4g Lip 87g Hc	566 Kcal 30,4g Prot 15,5g Lip 81,2g Hc	612 Kcal 26,3g Prot 20,7g Lip 78,1g Hc	546 Kcal 23g Prot 7,8g Lip 94,7g Hc	
13	14	15	16	17	
Sopa d'au i verdures Hamburguesa a la planxa Carbassó saltat Fruta / Pa	Macarrons carbonara Revoltat d'ou Patates fregides Fruta / Pa	Crema de verdures Lluç al forn Amanida variada Fruta / Pa	Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa Patates Xips Lacti / Pa	Cigrons guisats Raves de calamar Amanida variada Fruta / Pa	
Pa amb formatget	Fruita	Pa amb pernil dolç	Fruita	Pa amb xocolata	
458 Kcal 26,4g Prot 19g Lip 48,2g Hc	682 Kcal 24,6g Prot 24,6g Lip 89,7g Hc	427 Kcal 23,6g Prot 14,4g Lip 50,2g Hc	717 Kcal 47,5g Prot 14,6g Lip 95,8g Hc	495 Kcal 18,8g Prot 23g Lip 68,4g Hc	
20	21	22	23	24	
Espaguetis amb tomàquet Lluç arrebossat Carbassó saltat Fruta / Pa	Mongeta tendra amb patates Truita de patates Amanida variada Fruta / Pa	Arròs amb tomàquet Hamburguesa a la planxa Albergínia al forn Fruta / Pa	Crema de carbassó Gall d'indi a la planxa Amanida variada Lacti / Pa	Sopa d'au i verdures Lluç al forn amb patates Fruta / Pa	
Pa amb formatget	Fruita	Pa amb pernil dolç	Fruita	Pa amb xocolata	
638 Kcal 30,2g Prot 19,9g Lip 83,1g Hc	425 Kcal 18,1g Prot 15,2g Lip 55,6g Hc	711 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 91,1g Hc	459 Kcal 25,3g Prot 13,6g Lip 57,7g Hc	474 Kcal 20,5g Prot 19,1g Lip 55,6g Hc	
27	28	29	30	31	
Mongeta tendra amb patates Hamburguesa a la planxa Albergínia al forn Fruta / Pa	Llenties estofades Truita francesa Amanida variada Fruta / Pa	Arròs amb tomàquet Lluç al forn Patates fregides Fruta / Pa	Sopa d'au i verdures Pizza Lacti / Pa	Espirals amb tomàquet Raves de calamar Amanida variada Fruta / Pa	
Pa amb formatget	Fruita	Pa amb pernil dolç	Fruita	Pa amb xocolata	
544 Kcal 27,1g Prot 29,6g Lip 45,8g Hc	539 Kcal 26,6g Prot 18g Lip 70,4g Hc	651 Kcal 26,2g Prot 18,4g Lip 94,3g Hc	701 Kcal 26,5g Prot 24,4g Lip 92,4g Hc	613 Kcal 13,7g Prot 24,2g Lip 84,6g Hc	



LACTEO/LACTI	CEREAL	FRUTA/FRUITA	OTROS/ALTRES
Leche / Llet	Pan blanco / Pa blanc Pan Integral Cereales / Pa integral cereals Galletas / Galetes	Fruta Entera / Fruita sencera	Aceite de Oliva / Oli d'oliva
Yogur / Iogurt		Zumo de frutas natural / Suc de fruites naturals	(2 veces/semana) / (2 vegades/semana)
Queso / Formatge		Tomate / Tomàquet	Mermelada y/o Miel / Mermelada i/o mel
Cuajada / Quallada		Zumo de zanahoria / Suc de pastanaga	(2 veces/semana) / (2 vegades/semana)
Requesón / Mató			Bollería casera / Brioixeria casolana
			(1 vez/semana) / (1 vegada/semana)



SUGERENCIAS DE CENA/ SUGGERIMENTS DE SOPAR

LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
		1	2	3
		Verdura/Verdura Pescado/Peix	Pasta/Pasta Carne/Carn	Verdura/Verdura Huevo/Ou
6	7	8	9	10
Arroz/Arrós Huevo/Ou	Verdura/Verdura Pescado/Peix	Pasta/Pasta Carne/Carn	Arroz/Arrós Pescado/Peix	Verdura/Verdura Carne/Carn
13	14	15	16	17
Arroz/Arrós Pescado/Peix	Verdura/Verdura Carne/Carn	Pasta/Pasta Huevo/Ou	Verdura/Verdura Pescado/Peix	Verdura/Verdura Huevo/Ou
20	21	22	23	24
Verdura/Verdura Pescado/Peix	Arroz/Arrós Carne/Carn	Verdura/Verdura Huevo/Ou	Pasta/Pasta Pescado/Peix	Pasta/Pasta Carne/Carrn
27	28	29	30	31
Pasta/Pasta Pescado/Peix	Verdura/Verdura Carne/Carn	Verdura/verdura Huevo/Ou	Arroz/Arrós Carne/Carn	Verdura/Verdura Huevo/Ou



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro