

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Macarrons amb tomàquet Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga fruita de temps Pa sense al·lèrgens (4, 14) 527 Kcal 20,4g Prot 8g Lip 88,7g Hc	2 Mongetes pinto estofades Pollastre a la planxa Patates fregides fruita de temps Pa sense al·lèrgens (14) 546 Kcal 37,1g Prot 11,2g Lip 86,3g	3 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella casolana a la planxa Amanida d'enciam logurt Pa sense al·lèrgens (14, 7) 504 Kcal 26,9g Prot 16,6g Lip 53,1g	4 Crema de verdures Llom a la planxa Patates Xips fruita de temps Pa sense al·lèrgens (14) 564 Kcal 21,1g Prot 17,6g Lip 64,3g
7 Lenties estofades Llom a la planxa Puré de patates fruita de temps Pa sense al·lèrgens (14, 6, 7) 615 Kcal 24,3g Prot 15,4g Lip 90,9g	8 Fideuà de pollastre Lacón a la planxa Amanida d'enciam, pastanaga i olives fruita de temps Pa sense al·lèrgens (14) 666 Kcal 29,4g Prot 17,9g Lip 96g Hc	9 Espaguetis a l'all Lluç al forn Patates panadera fruita de temps Pa sense al·lèrgens (4, 14) 602 Kcal 21,6g Prot 11,5g Lip 99g Hc	10 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro logurt Pa sense al·lèrgens (14, 7) 462 Kcal 23,1g Prot 11,4g Lip 56,6g	11 Crema de pastanaga Filet de pollastre amb alls Amanida d'enciam i tomàquet fruita de temps Pa sense al·lèrgens (14) 495 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 59,3g
14 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa Patates fregides fruita de temps Pa sense al·lèrgens (14) 647 Kcal 28,5g Prot 11,9g Lip 102,2g	15 Cigrons amb verdures Mandonguilles amb salsa Verdures a la jardineria fruita de temps Pa sense al·lèrgens (14) 615 Kcal 33,3g Prot 16,8g Lip 79,6g	16 Sopa d'au sense glluten Llom a la planxa Carbassó saltat fruita de temps Pa sense al·lèrgens 566 Kcal 27,9g Prot 15,8g Lip 55,5g	17 Crema de verdures Pernilets de pollastre rostits Amanida d'enciam logurt Pa sense al·lèrgens (14, 7) 710 Kcal 46,6g Prot 30,2g Lip 55,6g	18 Espirals amb xampinyó Palometa amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga fruita de temps Pa sense al·lèrgens (4, 14) 573 Kcal 26,4g Prot 11,1g Lip 87,3g
21 Crema de verdures Llom a l'all Patates dau fruita de temps Pa sense al·lèrgens (14) 577 Kcal 21,6g Prot 17,6g Lip 67g Hc	22 Cigrons amb verdures Pollastre en salsa Amanida d'enciam i tomàquet fruita de temps Pa sense al·lèrgens (14, 1) 545 Kcal 34,2g Prot 10,3g Lip 77,6g	23 Arròs de pastanaga i carbasso Llom a la planxa Amanida d'enciam i olives negres fruita de temps Pa sense al·lèrgens (14) 613 Kcal 22,3g Prot 16,4g Lip	24 Macarrons amb tomàquet Lluç a l'all Amanida d'enciam i pastanaga logurt Pa sense al·lèrgens (4, 14, 7) 581 Kcal 23g Prot 10,2g Lip 88,2g	25 Lenties estofades Gall d'indi a la planxa Patates Xips fruita de temps Pa sense al·lèrgens (14) 394 Kcal 17,6g Prot 11,6g Lip 52,8g
28 Arròs de verdures Botifarra a la planxa amanida d'enciam i poma fruita de temps Pa sense al·lèrgens (6, 14) 711 Kcal 15,3g Prot 27,5g Lip 96,8g	29 Espaguetis amb tomàquet Filet de lluç en salsa verda Pèsols saltejats fruita de temps Pa sense al·lèrgens (4) 592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc	30 Crema de carbassa Pollastre en salsa Patates fregides fruita de temps Pa sense al·lèrgens (14) 505 Kcal 26,2g Prot 10,6g Lip 69,8g	31 Llenties estofades Llom a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet logurt Pa sense al·lèrgens (14, 7) 432 Kcal 21,1g Prot 16,5g Lip 41,8g	



S'ofereix diàriament aigua i pa blanc, podent alternar amb pa integral.



SUGERÈNCIES DE ESMORZAR SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Llet
Iogurt
Formatge
Cuallada
Mató

CEREAL



Pa blanc
Pa integral
Cereals
Galetes integral

FRUTA



Fruita Entera
Tomaquet

OTROS



Oli d'oliva
(2 cops/setmana)
Mermelada i/o Mel
(2 cops/setmana)
Brioeria casolana
(1 cop/setmana)

SUGERÈNCIES DE SOPAR

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



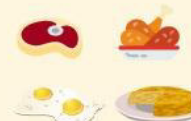
Cereals (arròs/pasta)



Verdures cuites
Hortalisses crues



2º



Carn (pollastre, vedella, porc)



Peix / ou o
Amanida / verdures



Ou

Peix / carn
Verdures / amanida



POSTRES



Fruita



Lacti o fruita



Llet

Fruita o Fruits secs



we care

DECÀLEG D'ALIMENTACIÓ

1

Una alimentació completa i equilibrada manté la salut i preveu malalties..
S'aconsegueix amb una dieta variada que inclogui tots els grups d'aliments.
Si els nens comencen des del principi a menjar de tot, s'acostumen per sempre.



Imprescindible de TARDOR



Se segueixen les recomanacions de la FEN, OMS, Estratègia NAOS i Pla 2020.
Els menús estan subjectes a canvis a causa de les variacions de les matèries primeres al mercat.
Menú supervisat per la Direcció del Centre

