

PREVISIÓ FEBRER 2017 MENÚ BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>1 ARRÓS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMB ENCIAM I BLAT DE MORO (1)(15) FRUITA KCAL: 515 HC(%): 67 LIP(%): 20 P(%): 17</p> <p><i>I per a sopar: Patata amb col/ truita de formatge amb amanida / fruita</i></p>	<p>2 LLENTIES ESTOFADES BACALLÀ AMB CEBA I TOMÀQUET AL FORN (4) FRUITA KCAL: 490 HC(%): 47 LIP(%): 22 P(%): 21</p> <p><i>I per sopar: Crema de carbassa/ Pollastre marinat amb pa amb tomàquet/ Fruita</i></p>	<p>3 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB ROSTES (1)(7) ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB CUSCÚS (1)(15) IOGURT KCAL: 564 HC(%): 70 LIP(%): 19 P(%): 21</p> <p><i>I per sopar: Pizza casolana de verdures/compota de pera</i></p>
<p>6 PAELLA (4)(15) TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I TOMÀQUET (3) FRUITA** KCAL: 522 HC(%): 54 LIP(%): 27 P(%): 16</p> <p><i>I per a sopar: Crema de coliflor/Hamburguesa de pollastre amb patata/ Fruita</i></p>	<p>7 TRINXAT DE COL I PATATA (15) MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SUQUET (15) FRUITA KCAL: 490 HC(%): 47 LIP(%): 22 P(%): 21</p> <p><i>I per a sopar: Sopa de pistons/Sipia a la planxa amb tomàquet amanit/ Fruita</i></p>	<p>8 CIGRONS ESTOFATS POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA (15) FRUITA KCAL: 530 HC(%): 52 LIP(%): 29 P(%): 18</p> <p><i>I per a sopar: Bròquil amb patata i pastanaga/Truita de tonyina/ Fruita</i></p>	<p>9 CREMA DE VERDURES* (7) SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO (4) FRUITA KCAL: 505 HC(%): 67 LIP(%): 20 P(%): 21</p> <p><i>I per sopar: Macarrons integrals amb pollastre i xampinyons/ Fruita</i></p>	<p>10 SOPA D'AU I VERDURES (1) (15) BOTIFARRA DE PORC AMB SEQUES (15) IOGURT KCAL: 612 HC(%): 61 LIP(%): 30 P(%): 26</p> <p><i>I per sopar: Edamame/Sushi/Fruita</i></p>
<p>13 MACARRONS A LA BOLONYESA (1) (15) TRUITA DE VERDURES AMB ENCIAM I COGOMBRE (3) FRUITA KCAL: 610 HC(%): 55 LIP(%): 33 P(%): 21</p> <p><i>I per a sopar: Mongeta verda amb patata/Verat al forn amb ceba i arròs/ Fruita</i></p>	<p>14 MONGETES BLANQUES ESTOFADES BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES (4) FRUITA KCAL: 501 HC(%): 53 LIP(%): 23 P(%): 22</p> <p><i>I per sopar: Sopa d'arròs/Gall d'indi a la planxa amb verdures/Fruita</i></p>	<p>15 BRÒQUIL AMB PATATES FRICANDÓ DE VEDELLA (15) FRUITA KCAL: 554 HC(%): 52 LIP(%): 22 P(%): 27</p> <p><i>I per a sopar: Quinoa amb verdures i gambetes / Fruita</i></p>	<p>16 ARRÓS A LA CASSOLA (15) SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET (4) LÀCTIC KCAL: 545 HC(%): 42 LIP(%): 22 P(%): 17</p> <p><i>I per sopar: Puré de carbassó/Truita de patata amb tomàquet amanit/Fruita</i></p>	<p>17 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA* (7) SALSITXES DE POLLASTRE AMB CUSCÚS INTEGRAL (1) (15) FRUITA KCAL: 519 HC(%): 51 LIP(%): 23 P(%): 27</p> <p><i>I per sopar: Pa amb tomàquet i pernil/tonyina/formatge lleuger/Fruita</i></p>
<p>20 ESPIRALS INTEGRALS AMB OLI, ORÉNGA I FORMATGE (1)(7) REMENAT D'OU I XAMPINYONS KCAL: 550 HC(%): 50 LIP(%): 29 P(%): 22</p> <p><i>I per a sopar: Espinacs a la catalana/Pit de pollastre a la planxa amb pa amb tomàquet/ Fruita</i></p>	<p>21 MONGETA TENDRA I PATATES GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET (1) (3) (15) FRUITA** KCAL: 546 HC(%): 44 LIP(%): 35 P(%): 22</p> <p><i>I per a sopar: Mill amb pastanaga i ceba/Salmó al forn amb ceba/Fruita</i></p>	<p>22 LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA** KCAL: 561 HC(%): 49 LIP(%): 33 P(%): 20</p> <p><i>I per a sopar: Crema de bròquil/llobarro a la planxa/Fruita</i></p>	<p>23 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA* (7) PERNILETS DE POLLASTRE AMB PATATES AL FORN (15) FRUITA KCAL: 542 HC(%): 49 LIP(%): 32 P(%): 19</p> <p><i>I per a sopar: Cuscús amb verdures i sipia/ Fruita</i></p>	<p>24 SOPA DE PASTA (1) (15) BACALLÀ AMB SAMFAINA (4) LÀCTIC KCAL: 540 HC(%): 30 LIP(%): 26 P(%): 29</p> <p><i>I per a sopar: Wraps de aguacate, salmó i enciam/ Fruita</i></p>
<p>27 FESTA</p>	<p>28 CREMA DE CARBASSA AMB ROSTES TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA Kcal: 592 HC(%): 58 Lip(%): 32 P(%): 20</p> <p><i>I per a sopar: Sopa d'arròs/Estofat de calamar amb verdures/Fruita</i></p>			

*Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària (espaguetis, fideus, macarrons...) i l'arròs són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són produïdes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. El peix serà fresc 1 cop a la setmana. La verdura serà de temporada.

Aquest document és propietat d'alimenta't
Insitut d'Educació Nutricional SL, CIF B65306540

Alex Vidal Dietista-Nutricionista Col. Núm CAT00386