

PROGRAMACIÓ DE MENÚ CENTRE DE DIA GENER 2018 Règim

		Dimecres 02		Dijous 03		Divendres 04			
		Purè de verdures amb rostes		Col i flor i pastanaga al vapor		Minestra de verdures saltejada amb calamar			
		Pernilets de pollastre al forn amb guarnició		Hamburguesa casolana de vedella al forn amb niu de verduretes		Trita de carbassó amb guarnició			
		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca			
		kcal 748 prot 51	lip 36 H.C. 83	kcal 223 prot 6	lip 7 H.C. 34	kcal 756 prot 40	lip 25 H.C. 98		
Dilluns 07		Dimarts 08		Dimecres 09		Dijous 10		Divendres 11	
Purè de verdures amb rostes		Mongeta tendra amb patata i pastanaga vapor		Verdura saltejada amb picadeta de calamars a l'allet		Purè de verdures amb rostes		Bròquil amb patata i ceba escalivada	
Llom a la planxa amb niu de verduretes		Trita paisana de verdura amb amanida		Rodó de lluç al brou curt amb guarnició		Rodó de gall d'indi al forn amb trinxat de verduretes		Rodó de lluç al forn a la llimona i niu de verduretes	
Pa i fruita fresca		Pa làctic		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 739 prot 48		kcal 742,22 prot 32,02		kcal 740,01 prot 50		kcal 716 prot 45		kcal 721 prot 46	
lip 22 H.C. 88		lip 35,33 H.C. 80,15		lip 26 H.C. 83		lip 25 H.C. 83		lip 25 H.C. 90	
Dilluns 14		Dimarts 15		Dimecres 16		Dijous 17		Divendres 18	
Bròquil amb patata i pastanaga al vapor		Purè de carbassó amb rostes		Cols de Brussel·les i patates saltejades a l'allet		Sopa d'arròs i pollastre		Minestra de verdures saltejada amb pernil dolç	
Trita d'espinaacs amb guarnició		Hamburguesa casolana de vedella al forn amb niu de verduretes		Pernilets de pollastre al forn amb guarnició		Filet de peix al forn amb guarnició		Pernilets de pollastre a la pepitoria amb patates lionesa	
Pa i fruita fresca		Pa làctic		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 672 prot 34		kcal 722 prot 44		kcal 780 prot 50		kcal 723 prot 43		kcal 840 prot 58	
lip 22 H.C. 90		lip 26 H.C. 83		lip 26 H.C. 92		lip 24 H.C. 88		lip 26 H.C. 98	
Dilluns 21		Dimarts 22		Dimecres 23		Dijous 24		Divendres 25	
Col blanca, pastanaga i patata saltejades a l'allet		Bledes amb pastanaga saltejades a l'allet		Crema de verdures amb rostes		Minestra de verdures saltejada amb calamar		Bròquil amb patata i pastanaga al vapor	
Rodó de lluç al forn amb niu de verduretes		Pernilets de pollastre fornejats amb purè permantier a l'anet		Hamburguesa casolana de vedella al forn amb ceba caramel·litzada i daus de poma al forn		Rodó de gall d'indi al forn amb daus de poma i ceba caramel·litzada		Pernilets de pollastre al forn amb guarnició	
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca	
kcal 714 prot 44		kcal 753 prot 52		kcal 803,35 prot 46,25		kcal 804 prot 52		kcal 753 prot 52	
lip 24 H.C. 88		lip 23 H.C. 90		lip 26,09 H.C. 81,62		lip 25 H.C. 98		lip 23 H.C. 90	
Dilluns 28		Dimarts 29		Dimecres 30		Dijous 31			
Col blanca, pastanaga i patata saltejades amb pernil dolç		Minestra de verdures saltejada amb panses de corint		Cols de Brussel·les i patates al vapor		Mongeta tendra amb patata i pastanaga vapor			
Rodanxa de lluç al forn amb guarnició		Rodó de gall d'indi al forn amb daus de poma i ceba caramel·litzada		Pernilets de pollastre al forn amb guarnició		Filet de peix a la planxa amb guarnició			
Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca		Pa i fruita fresca			
kcal 723 prot 44		kcal 728 prot 44		kcal 790 prot 50		kcal 814,22 prot 45,02			
lip 23 H.C. 88		lip 21 H.C. 96		lip 26 H.C. 92		lip 26,32 H.C. 84,15			

Altra

AINA MONTSENY
Dietista-Nutricionista col·legiada n°CAT000327



Podem consultar els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional de Cocina y Sabor Mediterraneo, S.L. Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i les verdures ens proviem diàriament amb transport propi, directament de mercabarna. Les postres lactis són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa. L'empresa es reserva el dret de canviar qualsevol plat del menú, per un altre similar, en cas de necessitat.