



## TARDOR / OTOÑO



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1 / SEMANA 1	<p><b>Amanida variada amb fruits secs i vinagreta de mel</b> / Ensalada variada con frutos secos y vinagreta de miel</p> <p><b>Olleta d'arròs amb lletilles</b> / Olleta de arroz con lentejas</p> <p><b>Macedònia de fruita fresca</b> / Macedonia de fruta fresca</p>	<p><b>Bullit</b> / Hervido</p> <p><b>Perca arrebossada amb guarnició de tomaca fresca</b> / Perca rebozada con guarnición de tomate fresco</p> <p><b>Raïm</b> / Uva</p>	<p><b>Macarrons a la napolitana</b> / Macarrones a la napolitana</p> <p><b>Llom planxa amb guarnició de lletuga i carlota</b> / Lomo a la plancha con guarnición de lechuga y zanahoria</p> <p><b>Pera</b> / Pera</p>	<p><b>Ensaladilla russa amb tonyina, olives, ou dur i maionesa</b> / Ensaladilla rusa con atún, aceitunas, huevo duro y mayonesa</p> <p><b>Caldereta de fideus amb lluç i gambes</b> / Caldereta de fideos con merluza y gambas</p> <p><b>Meló</b> / Melón*</p>	<p><b>Crema de verdures amb crostons</b> / Crema de verduras con picatostes</p> <p><b>Truita de creïlles i ceba amb guarnició de lletuga</b> / Tortilla de patata y cebolla con guarnición de lechuga</p> <p><b>Natilles</b> / Natillas</p>
	<p>Energia: 693,07 kcal Glúcids: 87,8 g Lípids: 25,54 g Proteïnes: 27,97 g</p>	<p>Energia: 609,3 kcal Glúcids: 71,5 g Lípids: 25,4 g Proteïnes: 23,5 g</p>	<p>Energia: 604,8 kcal Glúcids: 63,5 g Lípids: 26,5 g Proteïnes: 28 g</p>	<p>Energia: 661 kcal Glúcids: 65 g Lípids: 28 g Proteïnes: 36 g</p>	<p>Energia: 719,3 kcal Glúcids: 74,6 g Lípids: 34,7 g Proteïnes: 27,2 g</p>
SETMANA 2 / SEMANA 2	<p><b>Amanida de pasta tricolor amb salsa rosa (panís, tomaca, ceba, pebrera i palets de cranc)</b> / Ensalada de pasta tricolor con salsa rosa (maíz, tomate, cebolla, pimiento, palitos de mar)</p> <p><b>Truita de formatge amb guarnició de carabasseta al forn</b> / Tortilla de queso con guarnición de calabacín al horno</p> <p><b>Bresquilla</b> / Melocotón*</p>	<p><b>Sopa de peix amb arròs</b> / Sopa de pescado con arroz</p> <p><b>Bacallà al forn amb llit de verdures i creïlla</b> / Bacalao al horno con cama de verduras y patata</p> <p><b>Poma</b> / Manzana</p>	<p><b>Amanida de tomaca i formatge fresc amb alfàbrega</b> / Ensalada de tomate y queso fresco con albahaca</p> <p><b>Cigrons estofats amb verdures</b> / Garbanzos estofados con verduras</p> <p><b>Plàtan</b> / Plátano</p>	<p><b>Bajoquetes amb sofregit de tomaca i pernil curat</b> / Judía verde con sofrito tomate y jamón curado</p> <p><b>Paella de pollastre i conill</b> / Paella de pollo y conejo</p> <p><b>Meló</b> / Melón*</p>	<p><b>Crema de carabasseta amb crostons</b> / Crema de calabacín con picatostes</p> <p><b>Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició de lletuga i tomaca</b> / Hamburguesa casera de ternera con guarnición de lechuga y tomate</p> <p><b>logurt de sabors</b> / Yogur de sabores</p>
	<p>Energia: 681,1 kcal Glúcids: 65,3 g Lípids: 32,8 g Proteïnes: 31 g</p>	<p>Energia: 595,4 kcal Glúcids: 60 g Lípids: 24 g Proteïnes: 35,4 g</p>	<p>Energia: 683,5 kcal Glúcids: 73,4 g Lípids: 31,7 g Proteïnes: 26,2 g</p>	<p>Energia: 682 kcal Glúcids: 69 g Lípids: 30,4 g Proteïnes: 33,5 g</p>	<p>Energia: 604 kcal Glúcids: 42,3 g Lípids: 36,8 g Proteïnes: 26 g</p>

\*A partir de octubre se sustituirán por naranja, mandarinas, naranja con canela, granada con zumo de naranja. Se ofrecerá una segunda opción de fruta según disponibilidad semanal

Las verduras de guisos y estofados pueden variar en función de la disponibilidad semanal, sin verse afectado el valor nutricional del plato. Todos los menús irán acompañados de pan

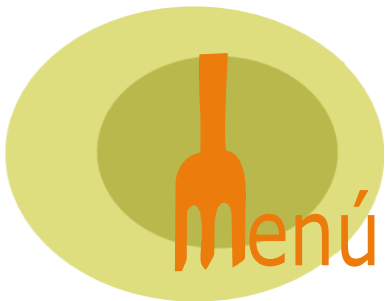
“EN APLICACIÓN DEL REGLAMENTO (UE) 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, TENEMOS A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN DETALLADA DE LA PRESENCIA Y GESTION DE LOS ALERGENOS Y/O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS DE TODOS NUESTROS PLATOS.”

Menús creats i revisats per:

Dietista - Nutricionista: **Rosa Maria Espinosa**

Núm Col: CAT000273





## TARDOR / OTOÑO



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3 / SEMANA 3	<p><b>Arròs amb verdures / Arroz con verduras</b></p> <p><b>Broquetes de titot adobat amb guarnició de lletuga i panís / Brochetas de pavo adobadas con guarnición de zanahoria y maíz</b></p> <p><b>Raïm / Uva</b></p>	<p><b>Bullit / Hervido</b></p> <p><b>Llom arrebossat amb guarnició de tomaca fresca / Lomo empanado con guarnición de tomate fresco</b></p> <p><b>Taronja / Naranja</b></p>	<p><b>Amanida variada amb formatge fresc / Ensalada variada con queso fresco</b></p> <p><b>Fideuà amb tonyina / Fideuá con atún</b></p> <p><b>Poma (amb mel opcional) / Manzana (con miel opcional)</b></p>	<p><b>Minestra de verdures saltejada amb pernil / Menestra de verduras salteada con jamón</b></p> <p><b>Pollastre al forn amb creïlles / Pollo al horno con patatas</b></p> <p><b>Meló / Melón*</b></p>	<p><b>Amanida variada / Ensalada variada</b></p> <p><b>Llenties estofades amb verdures / Lentejas estofadas con verduras</b></p> <p><b>Flam / Flan</b></p>
	<p>Energia: 633,3 kcal Glúcids: 78,5 g Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g</p>	<p>Energia: 664,8 kcal Glúcids: 56,5 g Lípids: 35,8 g Proteïnes: 29 g</p>	<p>Energia: 656,8 kcal Glúcids: 72 g Lípids: 29 g Proteïnes: 27,2 g</p>	<p>Energia: 624 kcal Glúcids: 60 g Lípids: 26 g Proteïnes: 37 g</p>	<p>Energia: 626,5 kcal Glúcids: 59,6 g Lípids: 31,4 g Proteïnes: 26,5 g</p>
SETMANA 4 / SEMANA 4	<p><b>Amanida variada / Ensalada variada</b></p> <p><b>Macarrons amb carn picada, tomaca i formatge ratllat / Macarrones con carne picada, tomate y queso rallado</b></p> <p><b>Meló / Melón*</b></p>	<p><b>Crema de carabassa pipes de carabassa i oli d'alfàbrega / Crema de calabaza con pipas de calabaza y aceite de albahaca</b></p> <p><b>San Jacobo amb guarnició de tomaca farcida d'arròs al forn / San Jacobo con guarnición de tomate relleno de arroz al horno</b></p> <p><b>Poma / Manzana</b></p>	<p><b>Amanida verda amb fruits secs i vinagreta de mel / Ensalada verde con frutos secos y vinagreta de miel</b></p> <p><b>Fesols estofats amb ou dur / Alubias estofadas con huevo duro</b></p> <p><b>Plàtan / Plátano</b></p>	<p><b>Brócoli amb beixamel gratinat / Brócoli con bechamel gratinado</b></p> <p><b>Lluç al forn amb creïlles panadera / Merluza al horno con patatas panadera</b></p> <p><b>Raïm / Uva</b></p>	<p><b>Sopa de pollastre amb fideus i trossets de pollastre / Sopa de pollo con fideos y trocitos de pollo</b></p> <p><b>Pizza amb guarnició de lletuga, tomaca, carlota i titot / Pizza con guarnición de lechuga, tomate, zanahoria y pavo</b></p> <p><b>logurt de sabors / Yogur de sabores</b></p>
	<p>Energia: 695,6 kcal Glúcids: 65 g Lípids: 39 g Proteïnes: 20,8 g</p>	<p>Energia: 688 kcal Glúcids: 64 g Lípids: 34,5 g Proteïnes: 31 g</p>	<p>Energia: 604,3 kcal Glúcids: 60,6 g Lípids: 28 g Proteïnes: 27,6 g</p>	<p>Energia: 655 kcal Glúcids: 59,6 g Lípids: 28 g Proteïnes: 41 g</p>	<p>Energia: 605 kcal Glúcids: 59,5 g Lípids: 24,4 g Proteïnes: 37 g</p>

\*A partir de octubre se sustituirán por naranja, mandarinas, naranja con canela, granada con zumo de naranja. Se ofrecerá una segunda opción de fruta según disponibilidad semanal

Las verduras de guisos y estofados pueden variar en función de la disponibilidad semanal, sin verse afectado el valor nutricional del plato. Todos los menús irán acompañados de pan

“EN APLICACIÓN DEL REGLAMENTO (UE) 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, TENEMOS A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN DETALLADA DE LA PRESENCIA Y GESTION DE LOS ALERGENOS Y/O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS DE TODOS NUESTROS PLATOS.”

Menús creats i revisats per:

Dietista - Nutricionista: **Rosa Maria Espinosa**

Núm Col: CAT000273

