



HIVERN / INVIERNO MENÚ BASAL



SETMANA 1 / SEMANA 1

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|
| Llenties a la "riojana" / Lentejas a la riojana | Bullit de creïlla, bajoquetes, carlota i ceba / Hervido de patata, judía, zanahoria y cebolla | Pasta tricolor amb salsa de tomaca, orenga i formatge / Pasta tricolor con salsa de tomate, orégano y queso | Crema de carlota i porro / Crema de zanahoria y puerro | Sopa de putxero / Sopa de cocido |
| Pollastre al forn amb amanida verda / Pollo al horno con ensalada de la huerta | Bacallà arrebossat amb tallarines saltejades amb pèsols, ceba i soja / Bacalao rebozado con tallarines salteados con guisantes, cebolla y soja | Truita de carabasseta i creïlla amb amanida variada / Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada variada | Salsitxes de pollastre casolanes amb guarnició d'arròs blanc / Salchichas de pollo caseras y guarnición de arroz blanco | Carn de putxero / Carne de cocido |
| Taronja / Naranja | Plàtan / Plátano | Poma / Manzana | logurt natural / Yogur natural  | Mandarines / Mandarinas |
| Energia: 622 kcal Glúcids: 65 g Lípids: 23 g Proteïnes: 38 g | Energia: 658,5 kcal Glúcids: 86 g Lípids: 21 g Proteïnes: 32 g | Energia: 604,7 kcal Glúcids: 77 g Lípids: 22 g Proteïnes: 25 g | Energia: 639 kcal Glúcids: 56 g Lípids: 36 g Proteïnes: 23 g | Energia: 662kcal Glúcids: 75g Lípids: 23g Proteïnes: 38g |

SETMANA 2 / SEMANA 2

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|---|---|
| Crema de verdures amb crostons / Crema de verduras con picatostes | Amanida cesar / Ensalada César | Fesols estofats amb carabassa / Alubias estofadas con calabaza | Sopa meravella i verdures juliana / Sopa maravilla y verduras juliana | Arròs 3 delícies / Arroz 3 delicias |
| Truita a la francesa amb amanida d'arròs, carlota ratllada i panís / Tortilla francesa con ensalada de arroz, zanahoria rallada y maíz | Fideuada (amb sípia i gambes) / Fideuá (con sepia y gambas) | Llom a la planxa amb amanida de tomaca i formatge fresc / Lomo a la plancha con ensalada de tomate y queso fresco | Pit de pollastre arrebossat amb guarnició de creïlles fregides / Pechuga de pollo empanada y guarnición de patatas fritas | Mandonguilles amb tomaca / Albóndigas con tomate |
| Poma / Manzana | Raïm / Uvas | Taronja amb canyella i nous / Naranja con canela y nueces | Plàtan / Plátano  | Natilles / Natillas |
| Energia: 589 kcal Glúcids: 72 g Lípids: 26 g Proteïnes: 17,5 g | Energia: 683 kcal Glúcids: 66,4 g Lípids: 29 g Proteïnes: 39 g | Energia: 658 kcal Glúcids: 46 g Lípids: 37 g Proteïnes: 36 g | Energia: 626,6 kcal Glúcids: 66,7g Lípids: 24,4 g Proteïnes: 35 g | Energia: 647 kcal Glúcids: 80 g Lípids: 21,6 g Proteïnes: 33 g |

Las verduras de guisos y estofados pueden variar en función de la disponibilidad semanal, sin verse afectado el valor nutricional del plato

Se ofrecerá una segunda opción de fruta según disponibilidad semanal

Todos los menús irán acompañados de pan

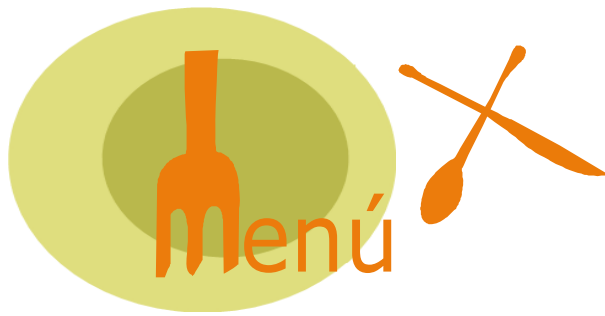
60 g de pan: 124,4 Kcal, 4 g Prot, 26 g Glúcidos, 0,7 g lípidos

Menús creats i revisats per:

Dietista - Nutricionista: **Rosa Maria Espinosa**

Núm Col: CAT000273






HIVERN / INVIERNO MENÚ BASAL



SETMANA 3 / SEMANA 3

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|---|
| <p>Macarrons a la napolitana amb formatge rallat / Macarrones a la napolitana con queso rallado</p> <p>Salsitxes de pollastre amb lletuga, panís y carlota / Salchichas de pollo con lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Taronja / Naranja</p> | <p>Cigrons estofats / Garbanzos estofados</p> <p>Truita de formatge amb tomaca natural, olives i daus de gall d'indi a les fines herbes / Tortilla de queso con tomate natural, olivas y dados de pavo a las finas hierbas</p> <p>Pera / Pera</p> | <p>Sopa de peix amb arròs / Sopa de pescado con arroz</p> <p>Salmó al forn amb creïlles i pastanaga baby / Salmón al horno con patatas y zanahoria baby</p> <p>Mandarines / Mandarinas</p> | <p>Entremesos / Entremeses</p> <p>Paella amb pollastre, magre i verdures / Paella con pollo, magro y verduras</p> <p>Macedònia de fruita fresca / macedonia de fruta fresca</p> | <p>Pizza</p> <p>Hamburguesa de vedella casolana amb cuscús de verdures / Hamburguesa de ternera casera y cuscús de verduras</p> <p>Flam / Flan </p> |
| <p>Energia: 620,5 kcal Glúcids: 62 g Lípids: 27 g Proteïnes: 32 g</p> | <p>Energia: 623,5 kcal Glúcids: 44,5 g Lípids: 36 g Proteïnes: 31 g</p> | <p>Energia: 552,5 kcal Glúcids: 56 g Lípids: 23,5 g Proteïnes: 29 g</p> | <p>Energia: 653 kcal Glúcids: 70 g Lípids: 24 g Proteïnes: 39 g</p> | <p>Energia: 602,6 kcal Glúcids: 66,6 g Lípids: 23 g Proteïnes: 32 g</p> |

SETMANA 4 / SEMANA 4

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|--|--|
| <p>Amanida del mar / Ensalada del mar (lechuga, tomate, pepino, zanahoria, maíz, brotes de soja, picatostes, atún y caballa)</p> <p>Estofat de vedella amb creïlla / Estofado de ternera con patata</p> <p>Poma / Manzana</p> | <p>Espaguetis Carbonara / Espaguetis carbonara</p> <p>Truita a la francesa amb guarnició de carlota i panís / Tortilla francesa con guarnición de zanahoria y maíz</p> <p>Mandarines / Mandarinas</p> | <p>Olleta d'arròs amb llentilles / Olleta de arroz con lentejas</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i olives / Pollo a la plancha con lechuga, tomate y olivas</p> <p>Taronja / Naranja </p> | <p>Crema de carbasseta amb crostons / Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Lasanya de carn / Lasaña de carne</p> <p>Pera / Pera</p> | <p>Arròs amb tomàquet / Arroz con tomate</p> <p>Calamars a l'andalusa amb xampinyons saltejats / Calamares a la andaluza con champiñones salteados</p> <p>logurt natural amb codony / Yogur natural con membrillo</p> |
| <p>Energia: 565 kcal Glúcids: 49 g Lípids: 27 g Proteïnes: 31,5 g</p> | <p>Energia: 684,1 kcal Glúcids: 66,3 g Lípids: 33 g Proteïnes: 29,8 g</p> | <p>Energia: 597 kcal Glúcids: 60,7 g Lípids: 23 g Proteïnes: 36,5 g</p> | <p>Energia: 604,5 kcal Glúcids: 75 g Lípids: 21 g Proteïnes: 28 g</p> | <p>Energia: 674 kcal Glúcids: 80 g Lípids: 23,5 g Proteïnes: 36 g</p> |

Las verduras de guisos y estofados pueden variar en función de la disponibilidad semanal, sin verse afectado el valor nutricional del plato

Se ofrecerá una segunda opción de fruta según disponibilidad semanal

Todos los menús irán acompañados de pan

60 g de pan: 124,4 Kcal, 4 g Prot, 26 g Glúcidos, 0,7 g lípidos

Menús creats i revisats per:

Dietista - Nutricionista: **Rosa Maria Espinosa**

Núm Col: CAT000273

