

Festiu Dia de la Mona

Dilluns	06/04/2015	A	Dimarts	07/04/2015	A	Dimecres	08/04/2015	A	Dijous	09/04/2015	A	Divendres	10/04/2015	A										
			Arròs tres delícies (truita, pernil de York i pèsols)	3		Sopa de galets	1 3 9		Llenties estofades amb verdures	12		Bledes i patates amb oli d'oliva	12											
			Calamars amb ceba	2 4 9 12 14		Mandonguilles a la jardinera	1 6 9 12		Truita de patata i ceba	3 12		Pit de pollastre arrebossat	1 3											
			Amanida de pastanaga i olives	12		Patates fregides	12		Amanida d'enciam i cogombre	12		Amanida d'enciam i pastanaga	12											
			Préssec a l'almívar	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-											
			E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.							
			866,7	94,3	45,2	34,3		658,4	69,8	34,2	26,9		867,5	85,4	39,1	41,0		625,1	59,4	33,7	28,1			
			Crema de cigrons				S.C.	Ensaladilla russa				S.C.	Vichysoise				S.C.	Espàrrecs amb vinagreta				S.C.		
			Ou remenat amb xampinyons saltejats				S.C.	Llom a la planxa amb formatge i amanida de tomàquet				S.C.	Il·luç a la romana amb albergínia arrebossada				S.C.	Pizza margarita				S.C.		
			logurt de fruites				S.C.	Natilles				S.C.	Macedònia				S.C.	Amanida de fruita				S.C.		
Dilluns	13/04/2015	A	Rissotto de carbassó i porro	7 9 12	Dimarts	14/04/2015	A	Macarrons ecològics gratinats	1 3 7	Dimecres	15/04/2015	A	Sopa de rap amb fideus	1 3 4 9	Dijous	16/04/2015	A	Cigrons estofats amb espinacs	12	Divendres	17/04/2015	A	Crema de carbassa amb crostons	1 9
			Croquetes de bacallà	1 4 6 7 12		Llom a la planxa	-		Estofat de gall dindi a la jardinera	9 1 2		Truita de formatge	3 7		Lluç a la mussolina d'all suau	4 7		Amanida d'enciam i col llombarda	12		Fruita de temporada	-		
			Amanida de pastanaga, olives i blat de moro	12		Amanida d'enciam i pastanaga	12		Amanida d'enciam i blat de moro	12		logurt natural "La Fageda"	7		Fruita de temporada	-								
			Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-								
E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.
999,2	101,4	30,6	52,3		824,0	88,7	38,6	35,0		615,8	69,1	36,0	21,7		909,9	79,7	42,6	46,7		703,5	65,5	29,6	35,9	
			Sopa de galets			Espinacs amb panses i pinyons			Purè de patates			Espirals amb salsa de verdures			Sandvitx vegetal amb tonyina									
			Vedella a la planxa amb samfaina	S.C.		Ou ferrat amb tomàquet amanit	S.C.		Rap al forn amb ceba i carbassó	S.C.		Llaminera a la planxa amb albergínia arrebossada	S.C.		Patates fregides amb quètxup	S.C.								
			logurt natural	S.C.		Flam	S.C.		Taronja amb mel	S.C.		Fruita de temporada	S.C.		Gelat	S.C.								
Dimarts	20/04/2015	A	Espaguetis amb tonyina	1 3 4 7	Dimarts	21/04/2015	A	Arròs amb salsa de tomàquet	-	Dimecres	22/04/2015	A	Mongeta, patata i pastanaga bullides	12	Dijous	23/04/2015	A	Estofat de llenties amb verdures	12	Divendres	24/04/2015	A	Brou d'au amb pasta	1 3 9
			Truita a la francesa	3		Rap a la marinera	4 14		Pollastre al forn	12		Calamars a l'andalusa	1 14		Pastís de carn al forn amb salsa	6 9 12		Amanida d'enciam i brots de soja	6 12		Fruita de temporada	-		
			Amanida d'enciam i olives	12		Fruita de temporada	-		Amanida d'enciam i blat de moro	12		Tomàquet amanit	12		Fruita de temporada	-								
			Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		logurt natural "La Fageda"	7		Fruita de temporada	-								
E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.
943,2	101,4	30,6	52,3		740,8	97,4	36,4	22,8		697,9	59,4	43,4	31,8		737,1	82,8	40,0	27,3		653,0	73,0	36,3	24,0	
			Crema de pastanaga amb sèsam			Mandonguilles amb			Cuscús amb verdures			Arròs tres delícies			Crema de xampinyons									
			Gall dindi a la planxa amb blat de moro saltat	S.C.		Pèsols, pastanaga i patates	S.C.		Remenat amb gambes	S.C.		Llom adobat a la planxa amb pastanaga i olives	S.C.		Fish & chips	S.C.								
			logurt natural	S.C.		Mel i mató	S.C.		Quallada	S.C.		logurt de fruites	S.C.		Bol de cireres	S.C.								
Dilluns	27/04/2015	A	Arròs amb verdures	9	Dimarts	28/04/2015	A	Patates estofades amb sípia	4 12 14	Dimecres	29/04/2015	A	Macarrons a la catalana	1 3 7 9	Dijous	30/04/2015	A	Cigrons estofats amb espinacs	12	Divendres	01/05/2015	A		
			Mussola en salsa verda	4 12		Botifarra esparracada amb xampinyons	6 12		Aletes de pollastre cruixents	12		Truita de patata i ceba	3 12		Amanida d'enciam i tomàquet	12								
			Amanida d'enciam i pastanaga	12		Amanida d'enciam i olives	12		Amanida d'enciam i blat de moro	12		logurt natural "La Fageda"	7		Fruita de temporada	-								
			Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-								
E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.
771,7	100,3	31,3	27,3		940,7	69,8	38,8	56,3		913,1	88,9	52,0	38,8		909,9	79,7	42,6	46,7						
			Mongeta tendra amb patates			Sopa de pistons			Crema de marisc			Fideus d'arròs amb salsa de soja			Rotllets de llenguado al forn amb picada d'ameitla									
			Pollastre arrebossat amb tomàquet al forn	S.C.		Truita d'espinacs	S.C.		Carbassó farcit amb carn picada	S.C.		Flam amb nata	S.C.											
			logurt natural	S.C.		Natilles	S.C.		Macedònia	S.C.			S.C.											

Festiu Dia del Treballador

LLEGGENDA ABREVIATURES: A=Al·lèrgens / V.N.=Valors nutricionals / E=Energia / HC=Hidrats de carboni / PROT=Proteïnes / LIP=Lípids / S.C.=Sopars complementaris

FRUITA DE TEMPORADA: kiwi, maduixa, pera, pinya, plàtan, pinya, poma i taronja

Idees per un sopar en família. Els sopars proposats representen un estàndard combinatori amb els menús servits durant el temps de migdia en el cas dels menús NO adaptats. És per això que han de servir de guia orientativa per a una posterior adaptació a la pròpia llar, ja sigui en gustos i costums, com en al·lèrgies i/o intoleràncies.

Menú revisat per: Montserrat García i Buxelo (Cap de Qualitat, Medi Ambient i Dietètica d'ISS)
Núm. de col·legiada CAT000540