











FESTIU

<p>DIA 1</p>	<p>BRÒQUIL DEL PARC AGRARI DEL BAIX LLOBREGAT AMB PATATA TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA (3,) AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>471,89</td> <td>178,38</td> <td>232,51</td> <td>61,00</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 2</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	471,89	178,38	232,51	61,00	<p>LLENTIES AMB VERDURETES DE TEMPORADA I PROXIMITAT PEIX A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>581,66</td> <td>239,41</td> <td>177,77</td> <td>164,51</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 3</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	581,66	239,41	177,77	164,51	<p>CREMA DE CARBASSA, PASTANAGA I CEBA FRICANDÓ DE VEDELLA CATALANA (1,) AMB PATATA AL FORN FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>487,13</td> <td>176,99</td> <td>220,19</td> <td>89,98</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 4</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	487,13	176,99	220,19	89,98	<p>ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA GALL D'INDI AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>450,76</td> <td>232,41</td> <td>104,86</td> <td>113,21</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 5</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	450,76	232,41	104,86	113,21								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
471,89	178,38	232,51	61,00																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
581,66	239,41	177,77	164,51																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
487,13	176,99	220,19	89,98																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
450,76	232,41	104,86	113,21																																									
<p>VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC (12,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>457,20</td> <td>145,13</td> <td>254,21</td> <td>80,92</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 8</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	457,20	145,13	254,21	80,92	<p>ARRÒS DEL DELTEBRE A LA CASSOLA (9, 12,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT DE SABORS (7,)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>439,99</td> <td>147,51</td> <td>221,72</td> <td>72,10</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 9</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	439,99	147,51	221,72	72,10	<p>CREMA DE CARABASSÓ DEL MARESME PIZZA DE PERNIL I FORMATGE CASOLANA (1, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>435,06</td> <td>205,86</td> <td>178,67</td> <td>47,76</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 10</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	435,06	205,86	178,67	47,76	<p>SOPA BROU DE POLLASTRE I FIDEUS DE BLAT DUR (1, 9,) LLENGUADINA A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>363,85</td> <td>160,79</td> <td>90,89</td> <td>112,34</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 11</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	363,85	160,79	90,89	112,34	<p>CIGRONS ESTOFATS CUIXETES DE POLLASTRE GROC AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>681,21</td> <td>207,53</td> <td>271,68</td> <td>202,02</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 12</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	681,21	207,53	271,68	202,02
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
457,20	145,13	254,21	80,92																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
439,99	147,51	221,72	72,10																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
435,06	205,86	178,67	47,76																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
363,85	160,79	90,89	112,34																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
681,21	207,53	271,68	202,02																																									
<p>CREMA DE PASTANAGA FREDA (7,) MANDONGUILLES A LA JARDINERA (6, 12,) AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>684,96</td> <td>193,03</td> <td>415,78</td> <td>76,20</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 15</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	684,96	193,03	415,78	76,20	<p>SOPA AMB VERDURETES DEL MARESME (1, 9,) TRUITA DE PATATES (3,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA IOGURT NATURAL (7,)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>489,23</td> <td>191,06</td> <td>217,40</td> <td>83,12</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 16</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	489,23	191,06	217,40	83,12	<p>LLENTIES ESTOFADES PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3,) AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>653,25</td> <td>275,09</td> <td>198,46</td> <td>180,33</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 17</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	653,25	275,09	198,46	180,33	<p>PASTA INTEGRAL DE BLAT DUR AL PESTO (1, 7, 8,) LLUÇ AL FORN (4,) AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>719,16</td> <td>188,96</td> <td>383,45</td> <td>141,21</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 18</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	719,16	188,96	383,45	141,21	<p>ARRÒS DEL DELTEBRE AMB SALS DE TOMÀQUET SÈPIA ARREBOSSADA (1, 3, 4, 12, 14,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>423,67</td> <td>226,37</td> <td>178,36</td> <td>18,94</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 19</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	423,67	226,37	178,36	18,94
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
684,96	193,03	415,78	76,20																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
489,23	191,06	217,40	83,12																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
653,25	275,09	198,46	180,33																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
719,16	188,96	383,45	141,21																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
423,67	226,37	178,36	18,94																																									
<p>PASTA INTEGRAL DE BLAT DUR AMB SALS DE TOMÀQUET (1,) TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA (3,) AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL (7,)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>574,26</td> <td>188,63</td> <td>305,04</td> <td>82,23</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 22</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	574,26	188,63	305,04	82,23	<p>MONGETA VERDA AMB PATATA GALL D'INDI AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>367,54</td> <td>147,73</td> <td>114,37</td> <td>105,50</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 23</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	367,54	147,73	114,37	105,50	<p>PAELLA DE VERDURES DELS HORTS DEL MARESME CAELLA A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>579,25</td> <td>272,20</td> <td>192,88</td> <td>114,20</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 24</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	579,25	272,20	192,88	114,20	<p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES DEL MARESME PIT DE POLLASTRE GROC A LA PLANXA AMB TEMPURA DE VERDURES (1, 6,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>495,79</td> <td>207,67</td> <td>151,47</td> <td>136,70</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 25</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	495,79	207,67	151,47	136,70	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>567,99</td> <td>183,12</td> <td>325,00</td> <td>59,92</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 26</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	567,99	183,12	325,00	59,92
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
574,26	188,63	305,04	82,23																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
367,54	147,73	114,37	105,50																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
579,25	272,20	192,88	114,20																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
495,79	207,67	151,47	136,70																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
567,99	183,12	325,00	59,92																																									
<p>MINESTRA DE VERDURES DEL MARESME AMB PATATA LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>486,90</td> <td>149,92</td> <td>221,80</td> <td>109,85</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 29</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	486,90	149,92	221,80	109,85	<p>CIGRONS DE LLEÓ AMB VERDURES TRUITA DE PERNIL (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>480,81</td> <td>198,78</td> <td>184,14</td> <td>100,09</td> </tr> </tbody> </table> <p>DIA 30</p>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	480,81	198,78	184,14	100,09																											
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
486,90	149,92	221,80	109,85																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
480,81	198,78	184,14	100,09																																									

ADAPTACIONS DELS MENÚS AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

AL·LERGEN		ADAPTACIÓ DEL MENÚ
1 - GLUTEN		Pasta, pa, pizza i arrebossats sense gluten.
2 - PEIX		Plat sense peix. Substituït per pollastre o ou segons el menú.
3 - OUS		Substituïts per pollastre o peix segons el menú.
4 - CRUSTACIS		Plat sense crustacis.
7 - LLET		Salses sense llet, plat sense formatge, iogurts substituïts per fruita.
8 - FRUITS SECS		Plat sense fruits secs.
12 - SULFITS		Carns picades substituïdes per carn a la planxa.
14 - MOL·LUSCS		Plat sense mol·luscs.
SENSE PORC /CARN		Substituït per peix o ou segons el menú.
VEGETARIÀ		Proteïna animal substituïda per proteïna vegetal: Llegums, tofu, seità, hamburgueses i salsitxes de tofu

Què mengem per sopar?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit a l'hora de dinar, amb preparacions culinàries lleugeres. L'aportació energètica hauria de ser inferior a la de l'àpat del migdia.

SI HAN MENJAT...

PODEN SOPAR...



Cereals, fècules o llegums



Hortalisses crues o verdures cuinades



Verdures



Cereals o fècules



Carn



Peix, ous o llegums



Peix



Carn magra, ous o llegums



Ous



Peix, carn o llegums



Fruita



Fruita o Làctic



Làctics



Fruita

