











			<p>MINESTRA DE VERDURES DEL MARESME AMB PATATA</p> <p>LLOM A LA PLANXA</p> <p>AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ESPAGUETIS DE BLAT DUR GRATINATS ( 1, 7, )</p> <p>DELÍCIES DE VERDURES ( 1, 3, )</p> <p>AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																								
			<p><b>DIA 1</b></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>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	486,90	149,92	221,80	109,85	<p><b>DIA 2</b></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>845,56</td> <td>535,66</td> <td>221,09</td> <td>85,37</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	845,56	535,66	221,09	85,37																								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
486,90	149,92	221,80	109,85																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
845,56	535,66	221,09	85,37																																									
<p>CREMA DE PASTANAGA DEL BAIX LLOBREGAT ( 7, )</p> <p>HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC ( 12, )</p> <p>AMB PATATA AL CALIU</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA D'AU AMB PISTONS ( 1, 9, )</p> <p>LLUÇ A L'ANDALUSA ( 1, 4, )</p> <p>AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>MONGETA VERDA AMB PATATA</p> <p>CRUIXENTS DE CIGRONS AMB Salsa TZAZIKI ( 7, )</p> <p>AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>IOGURT NATURAL ( 7, )</p>	<p>ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES SALTEJADES</p> <p>TRUITA DE BOTIFARRA D'OU ( 3, 7, )</p> <p>AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: center;"><b>DIJOUS GRAS</b></p>	<p>CIGRONS DE LLEÓ AMB VERDURES</p> <p>PERNILETS POLLASTRE AL FORN</p> <p>AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																								
<p><b>DIA 5</b></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>489,03</td> <td>164,39</td> <td>269,25</td> <td>78,43</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	489,03	164,39	269,25	78,43	<p><b>DIA 6</b></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>456,86</td> <td>203,69</td> <td>143,00</td> <td>110,34</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	456,86	203,69	143,00	110,34	<p><b>DIA 7</b></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>447,41</td> <td>173,24</td> <td>209,44</td> <td>64,53</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	447,41	173,24	209,44	64,53	<p><b>DIA 8</b></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>525,34</td> <td>218,19</td> <td>239,69</td> <td>69,66</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	525,34	218,19	239,69	69,66	<p><b>DIA 9</b></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>648,67</td> <td>201,94</td> <td>263,64</td> <td>183,12</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,67	201,94	263,64	183,12
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
489,03	164,39	269,25	78,43																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
456,86	203,69	143,00	110,34																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
447,41	173,24	209,44	64,53																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
525,34	218,19	239,69	69,66																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
648,67	201,94	263,64	183,12																																									
<b>FESTIU</b>	<p>BRÒQUIL DEL PARC AGRARI DEL BAIX LLOBREGAT AMB PATATA</p> <p>CROQUETES DE CARN D'OLLA ( 1, 3, 6, 7, )</p> <p>AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ARRÒS A LA CASSOLA ( 9, 12, )</p> <p>PEIX AMB Salsa DE TOMÀQUET NATURAL ( 4, )</p> <p>AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>IOGURT NATURAL ( 7, )</p>	<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SOJA TEXTURITZADA ( 1, 6, 7, )</p> <p>TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA ( 3, )</p> <p>AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES DEL MARESME</p> <p>GALL D'INDI AL FORN</p> <p>AMB XAMPINYONS I CEBA</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																								
<p><b>DIA 12</b></p>	<p><b>DIA 13</b></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>581,47</td> <td>234,30</td> <td>305,44</td> <td>39,47</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	581,47	234,30	305,44	39,47	<p><b>DIA 14</b></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>532,53</td> <td>183,86</td> <td>197,13</td> <td>150,69</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	532,53	183,86	197,13	150,69	<p><b>DIA 15</b></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>729,73</td> <td>257,25</td> <td>340,17</td> <td>126,80</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	729,73	257,25	340,17	126,80	<p><b>DIA 16</b></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>384,74</td> <td>181,56</td> <td>65,30</td> <td>137,91</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	384,74	181,56	65,30	137,91								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
581,47	234,30	305,44	39,47																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
532,53	183,86	197,13	150,69																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
729,73	257,25	340,17	126,80																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
384,74	181,56	65,30	137,91																																									
<p>VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA</p> <p>DELÍCIES DE MILL I PASTANAGA ( 1, 3, )</p> <p>AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ARRÒS INTEGRAL DEL DELTEBRE AMB Salsa DE TOMÀQUET</p> <p>TRUITA DE PERNIL ( 3, )</p> <p>AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>IOGURT DE SABORS ( 7, )</p>	<p>CREMA DE CARABASSÓ DEL MARESME</p> <p>PIZZA DE PERNIL I FORMATGE CASOLANA ( 1, 7, )</p> <p>AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA BROU DE POLLASTRE I FIDEUS DE BLAT DUR ( 1, 9, )</p> <p>LLENGUADINA A LA PLANXA ( 4, )</p> <p>AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>CIGRONS ESTOFATS</p> <p>CUIXETES DE POLLASTRE GROC AL FORN</p> <p>AMB PATATA PANADERA</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																								
<p><b>DIA 19</b></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>698,88</td> <td>418,33</td> <td>213,84</td> <td>63,31</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	698,88	418,33	213,84	63,31	<p><b>DIA 20</b></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>412,19</td> <td>157,40</td> <td>194,33</td> <td>62,67</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	412,19	157,40	194,33	62,67	<p><b>DIA 21</b></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>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	435,06	205,86	178,67	47,76	<p><b>DIA 22</b></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>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	363,85	160,79	90,89	112,34	<p><b>DIA 23</b></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>702,25</td> <td>207,75</td> <td>295,03</td> <td>199,49</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	702,25	207,75	295,03	199,49
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
698,88	418,33	213,84	63,31																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
412,19	157,40	194,33	62,67																																									
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)																																									
702,25	207,75	295,03	199,49																																									
<p>ARRÒS DEL DELTEBRE A LA CASSOLA ( 9, 12, )</p> <p>SÈPIA A L'ANDALUSA ( 1, 3, 4, 12, 14, )</p> <p>AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA AMB VERDURETES DEL MARESME ( 1, 9, )</p> <p>TRUITA DE PATATES ( 3, )</p> <p>AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA</p> <p>IOGURT NATURAL ( 7, )</p>	<p>LLENTIES ESTOFADES</p> <p>PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT ( 1, 3, )</p> <p>AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>PASTA INTEGRAL DE BLAT DUR AL PESTO ( 1, 7, 8, )</p> <p>LLUÇ AL FORN ( 4, )</p> <p>AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT</p> <p>FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																									
<p><b>DIA 26</b></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>472,45</td> <td>212,14</td> <td>218,55</td> <td>40,92</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	472,45	212,14	218,55	40,92	<p><b>DIA 27</b></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>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	489,23	191,06	217,40	83,12	<p><b>DIA 28</b></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>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	653,25	275,09	198,46	180,33	<p><b>DIA 29</b></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>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	719,16	188,96	383,45	141,21									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
472,45	212,14	218,55	40,92																																									
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																																									

# 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...



Cereals, fècules o llegums



Verdures



Carn



Peix



Ous





Fruita









Làctics




## PODEN SOPAR...



Hortalisses crues o verdures cuinades 

Cereals o fècules 

Peix, ous o llegums   

Carn magra, ous o llegums   

Peix, carn o llegums   

Fruita o Làctic  

Fruita 