











				<p>CREMA DE CARBASSA FRESCA MANDONGUILLES A LA JARDINERA ( 6, 12, ) AMB PATATES DAU 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>698,47</td> <td>198,16</td> <td>420,98</td> <td>79,40</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	698,47	198,16	420,98	79,40																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
698,47	198,16	420,98	79,40																																									
<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> <p><b>DIA 4</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>579,25</td> <td>272,20</td> <td>192,88</td> <td>114,20</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	579,25	272,20	192,88	114,20	<p>PATATES ESTOFADES HAMBURGUESA VEGETAL AMB UN TOC DE SOJA ( 6, ) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES 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>578,56</td> <td>184,75</td> <td>284,73</td> <td>101,71</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	578,56	184,75	284,73	101,71	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA BOTIFARRA DE PORC ( 12, ) AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <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>567,99</td> <td>183,12</td> <td>325,00</td> <td>59,92</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	567,99	183,12	325,00	59,92	<p>PASTA INTEGRAL DE BLAT DUR AMB SALSÀ DE TOMÀQUET ( 1, ) TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBÀ ( 3, ) AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL ( 7, )</p> <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>574,26</td> <td>188,63</td> <td>305,04</td> <td>82,23</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	574,26	188,63	305,04	82,23	<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> <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>495,79</td> <td>207,67</td> <td>151,47</td> <td>136,70</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	495,79	207,67	151,47	136,70
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
579,25	272,20	192,88	114,20																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
578,56	184,75	284,73	101,71																																									
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)																																									
495,79	207,67	151,47	136,70																																									
<p>MINISTRA DE VERDURES DEL MARESME AMB PATATA FRICANDÓ DE VEDELLA CATALANA ( 1, ) AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p><b>DIA 11</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>491,67</td> <td>186,74</td> <td>200,84</td> <td>104,14</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	491,67	186,74	200,84	104,14	<p>ARRÒS INTEGRAL DEL DELTEBRE AMB SALSÀ DE TOMÀQUET PEIX DEL DIA SEGONS MERCAT ( 4, ) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA IOGURT DE SABORS ( 7, )</p> <p><b>DIA 12</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>406,68</td> <td>159,97</td> <td>144,36</td> <td>102,39</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	406,68	159,97	144,36	102,39	<p>CIGRONS DE LLEÓ AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA ( 3, ) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</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>464,95</td> <td>198,45</td> <td>179,85</td> <td>88,86</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	464,95	198,45	179,85	88,86	<p><b>CUINES DEL MÓN: ALEMANYA</b></p>		<p>ESPAGUETIS DE BLAT DUR AMB BEIXAMEL ( 1, 7, ) LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <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>615,83</td> <td>260,46</td> <td>229,01</td> <td>120,98</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	615,83	260,46	229,01	120,98							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
491,67	186,74	200,84	104,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
406,68	159,97	144,36	102,39																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
464,95	198,45	179,85	88,86																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
615,83	260,46	229,01	120,98																																									
<p>CREMA DE PASTANAGA DEL BAIX LLOBREGAT ( 7, ) HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC ( 12, ) AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p><b>DIA 18</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>SOPA D'AU AMB PISTONS ( 1, 9, ) LLUÇ A L'ANDALUSA ( 1, 4, ) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA 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>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>MONGETA VERDA AMB PATATA CROQUETES DE CIGRONS AMB SALSÀ TZATZIKI ( 7, ) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL ( 7, )</p> <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>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>ARRÒS A LA CASSOLA ( 9, 12, ) TRUITA DE PATATES ( 3, ) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <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>624,45</td> <td>262,89</td> <td>282,07</td> <td>80,86</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	624,45	262,89	282,07	80,86	<p>LLENTIES AMB VERDURETES DE TEMPORADA I PROXIMITAT PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <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>606,48</td> <td>187,73</td> <td>241,31</td> <td>177,47</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	606,48	187,73	241,31	177,47
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)																																									
624,45	262,89	282,07	80,86																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
606,48	187,73	241,31	177,47																																									
<p><b>SETMANA SANTA</b></p> <p><b>DIA 25</b></p>	<p><b>SETMANA SANTA</b></p> <p><b>DIA 26</b></p>	<p><b>SETMANA SANTA</b></p> <p><b>DIA 27</b></p>	<p><b>SETMANA SANTA</b></p> <p><b>DIA 28</b></p>	<p><b>SETMANA SANTA</b></p> <p><b>DIA 29</b></p>																																								

# 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 