











<p>AMANIDA D'ARRÒS (4,) PEIX DE TEMPORADA AL FORN (4,) AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 2</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>499,86</td> <td>205,75</td> <td>161,22</td> <td>132,92</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	499,86	205,75	161,22	132,92	<p>CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO IOGURT DE SABORS (7,)</p> <p>DIA 3</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>328,22</td> <td>62,33</td> <td>161,53</td> <td>101,62</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	328,22	62,33	161,53	101,62	<p>PASTA INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (1,) TRUITA DE PATATES (3,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 4</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>596,48</td> <td>251,44</td> <td>280,24</td> <td>67,02</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	596,48	251,44	280,24	67,02	<p>AMANIDA RUSSA (3, 4, 10,) PIZZA DE PERNIL I FORMATGE CASOLANA (1, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 5</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>743,61</td> <td>204,90</td> <td>429,79</td> <td>103,73</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	743,61	204,90	429,79	103,73	<p>CIGRONS ESTOFATS LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 6</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>575,23</td> <td>195,85</td> <td>218,49</td> <td>155,52</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	575,23	195,85	218,49	155,52
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
499,86	205,75	161,22	132,92																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
328,22	62,33	161,53	101,62																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
596,48	251,44	280,24	67,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
743,61	204,90	429,79	103,73																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
575,23	195,85	218,49	155,52																																									
<p>AMANIDA DE PASTA (1, 3, 4,) LLENTIES AMB SOFREGIT DE VERDURES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 9</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>2262,02</td> <td>332,11</td> <td>1220,02</td> <td>709,89</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	2262,02	332,11	1220,02	709,89	<p>PAELLA DE VERDURES PEIX A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB PATATA AL FORN FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 10</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>650,25</td> <td>314,41</td> <td>218,22</td> <td>117,66</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,25	314,41	218,22	117,66	<p>MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA GALL D'INDI AL FORN AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 11</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>434,05</td> <td>158,54</td> <td>112,02</td> <td>115,36</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	434,05	158,54	112,02	115,36																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
2262,02	332,11	1220,02	709,89																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
650,25	314,41	218,22	117,66																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
434,05	158,54	112,02	115,36																																									
<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA LLOM A LA PLANXA PATATA I CEBÀ AL FORN FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 16</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>482,45</td> <td>140,64</td> <td>237,44</td> <td>99,01</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	482,45	140,64	237,44	99,01	<p>CIGRONS ESTOFATS TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 17</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>501,00</td> <td>190,48</td> <td>206,83</td> <td>106,18</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	501,00	190,48	206,83	106,18	<p>ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CROQUETES VEGANES (1,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 18</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>651,37</td> <td>331,81</td> <td>164,79</td> <td>40,37</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	651,37	331,81	164,79	40,37	<p>MONGETA VERDA AMB PATATA BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT I OGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 19</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>518,19</td> <td>119,39</td> <td>324,52</td> <td>74,33</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	518,19	119,39	324,52	74,33	<p>PASTA INTEGRAL AL PESTO (1, 7, 8,) LLUÇ AL FORN (4,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 20</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>735,27</td> <td>201,63</td> <td>385,18</td> <td>142,92</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	735,27	201,63	385,18	142,92
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
482,45	140,64	237,44	99,01																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
501,00	190,48	206,83	106,18																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
651,37	331,81	164,79	40,37																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
518,19	119,39	324,52	74,33																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
735,27	201,63	385,18	142,92																																									
<p>CREMA DE PASTANAGA (7,) HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC (12,) AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 23</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>ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 24</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>576,78</td> <td>266,83</td> <td>247,95</td> <td>64,23</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	576,78	266,83	247,95	64,23	<p>MONGETA VERDA AMB PATATA CIGRONS ESTOFATS FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 25</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>440,23</td> <td>251,27</td> <td>107,58</td> <td>81,44</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	440,23	251,27	107,58	81,44	<p>MACARRONS GRATINATS (1, 7,) LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA I OGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 26</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>656,13</td> <td>190,76</td> <td>311,47</td> <td>153,91</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,13	190,76	311,47	153,91	<p>LLENTIES AMB SOFREGIT DE VERDURES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 27</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>445,24</td> <td>211,72</td> <td>80,88</td> <td>152,69</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	445,24	211,72	80,88	152,69
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
489,03	164,39	269,25	78,43																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
576,78	266,83	247,95	64,23																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
440,23	251,27	107,58	81,44																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
656,13	190,76	311,47	153,91																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
445,24	211,72	80,88	152,69																																									
<p>BRÒQUIL AMB PATATA GALL D'INDI AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBÀ FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 30</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>349,95</td> <td>137,83</td> <td>103,15</td> <td>109,01</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	349,95	137,83	103,15	109,01	<p>ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET PEIX AL FORN (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 31</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>491,05</td> <td>245,81</td> <td>140,99</td> <td>104,27</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	491,05	245,81	140,99	104,27																											
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
349,95	137,83	103,15	109,01																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
491,05	245,81	140,99	104,27																																									

ADAPTACIONS DELS MENÚS AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

AL·LÈRGEN		ADAPTACIÓ DEL MENÚ
1 - GLUTEN		Pasta, pa, pizza i arrebossats sense gluten.
2 - PEIX		Plat sense peix. Substituint 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		Substituint 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

