

MENÚ BASAL

DILLUNS 3

DIMARTS 4

DIMECRES 5

DIJOUS 6

DIVENDRES 7

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10

DIMARTS 11

DIMECRES 12

DIJOUS 13

DIVENDRES 14

Crema de carbassa



Mongeta blanca estofada amb moniato i verdures

Espirals amb salsa de bolets



Blat forment amb salsa de tomàquet



Minestra de verdures

Varetes de lluç al forn



Truita francesa amb enciam, olives i pastanaga ratllada



Pollastre eco al forn

Hamburguesa de vedella

Truita de patata i ceba



amb amanida variada

amb enciam, olives i pastanaga ratllada

amb poma i porro

amb amanida variada

amb enciam, tomàquet i olives

Fruita de temporada

logurt natural eco



Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Kcal:
694,36
Lip:
36,88

Prot:
15,36
Ch:
75,25

Kcal:
694,14
Lip:
39,86

Prot:
32,4
Ch:
51,45

Kcal:
774,5
Lip:
35,06

Prot:
41,48
Ch:
73,26

Kcal:
773,05
Lip:
40,41

Prot:
29,97
Ch:
72,37

Kcal:
631,75
Lip:
37,59

Prot:
39,66
Ch:
33,7

DILLUNS 17

DIMARTS 18

DIMECRES 19

DIJOUS 20

DIVENDRES 21

Patates saltejades amb espinacs i panses

Arròs saltejat amb ceba, pastanaga i porro

Crema de carbassó



Lenties guisades amb verdures

Sopa d'au amb fideus



Ous durs al forn amb samfaina



Salsitxes de pollastre amb amanida variada

Filet de lluç al forn amb patates fregides



Truita de patata i ceba amb enciam, olives i pastanaga ratllada



Blanqueta de gall d'indi al forn amb moniato i ceba



Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt natural eco



Kcal:
715,96
Lip:
33,36

Prot:
27,36
Ch:
76,57

Kcal:
663,06
Lip:
20,94

Prot:
23,2
Ch:
95,45

Kcal:
604,32
Lip:
31,8

Prot:
42,4
Ch:
73,13

Kcal:
667,19
Lip:
39,27

Prot:
28,76
Ch:
49,68

Kcal:
747,11
Lip:
32,23

Prot:
19,51
Ch:
94,75

DILLUNS 24

DIMARTS 25

DIMECRES 26

DIJOUS 27

DIVENDRES 28

Estofat de patates

Mongeta pinta estofada amb col, porro i ceba

Tallarines saltejats amb salsa de soja, xampinyons i pastanaga



Arròs amb salsa de tomàquet



Bròquil amb patata



Truita francesa amb formatge amb enciam, olives i pastanaga ratllada



Cuetes de rap guisades amb verdures i patata



Magra de porc a la planxa amb enciam i remolatxa ratllada



Estofat de gall d'indi amb verdures



Croquetes de rostit amb enciam i blat de moro



Fruita de temporada

logurt natural eco



Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Kcal:
732,97
Lip:
37,53

Prot:
30,78
Ch:
68,02

Kcal:
618,61
Lip:
31,81

Prot:
45,6
Ch:
37,48

Kcal:
774,5
Lip:
35,06

Prot:
41,48
Ch:
73,26

Kcal:
741,99
Lip:
18,39

Prot:
18,43
Ch:
125,69

Kcal:
778,64
Lip:
37,92

Prot:
25,42
Ch:
83,92

DILLUNS 31

DIMARTS 28

DIMECRES 29

DIJOUS 30

DIVENDRES 31

Cigrons eco estofats amb pastanaga i col

Truita francesa



amb enciam i olives

Fruita de temporada

Kcal:
697,54
Lip:
35,54

Prot:
28,58
Ch:
64,94

LLISTAT D'AL·LÈRGENS



Es donarà pa integral i aigua a cada àpat.
Només s'utilitzarà oli d'oliva verge per cuinar i amanir.
El gramatge de cada plat varia segons la franja d'edat.
Per a qualsevol dubte del nostre menú contacti amb el nostre equip de dietistes - nutricionistes a: dietista1@catasa-services.com o directament amb la direcció del centre.