


# Menú Basal Desembre 2021-Gener2022

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Del 6 al 10 de Desembre Del 17 al 21 de Gener	Macarrons amb sofregit de verdures (ceba, carbassó, pastanaga, tomàquet i pebrot) Seità arrebossat amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	Crema de pastanaga i ceba  Hamburguesa de vedella amb patates  Fruita del temps	Llenties amb arròs  Truita de formatge amb enciam i poma  Fruita del temps	Sopa de brou  Lluç al forn amb ceba i pastanaga cuita  logurt ecològic	Arròs amb tomàquet  Pollastre al forn amb xampinyons i pastanaga  Fruita del temps
	521KCAL/20P/89HC/10G	503KCAL/23P/75HC/12G	824KCAL/46P/111HC/23G	434KCAL/32P/40HC/16G	552KCAL/26P/90HC/11G
Del 13 al 17 de Desembre Del 24 al 28 de Gener	Espirals amb crema d'espínacs  Maira enfarinada amb enciam i taronja  Fruita del temps	Crema de carbassa i mongetes seques  Arròs amb verdures  Fruita del temps	Sopa de brou  Pollastre a la planxa amb enciam i panses  Fruita del temps	Cigrons amb porro i bledes  Truita de patates i carbassó amb enciam i olives logurt ecològic	Pèsols, pastanaga i patata bullida  Mandonguilles amb sofregit de tomàquet  Fruita del temps
	544KCAL/32P/87HC/8G	600KCAL/21P/116HC/9G	431KCAL/28P/65HC/9G	985KCAL/43P/120HC/39G	472KCAL/25P/64HC/14G
Del 20 al 22 de Desembre	Llenties amb verdures  Croquetes de pernil amb enciam i olives  Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet  Lluç al forn amb verdures  Fruita del temps	Escudella de Nadal amb galets  Pollastre al forn amb prunes  Postres de Nadal		
	568KCAL/24P/96HC/10G	535KCAL/26P/80HC/13G	649KCAL/22P/73HC/29G		
Del 10 al 14 de Gener Del 31 de Gener al 4 de Febrer	Macarrons napolitana amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat Rap enfarinat amb enciam, pastanaga, remolatxa i poma Fruita del temps	Sopa de brou  Pollastre a la planxa amb carbassó forn  Fruita del temps	Bròquil amb moniato i pastanaga  Salsitxes de porc al forn amb sofregit de tomàquet i verdures Fruita del temps	Cigrons bullits  Truita d'espínacs amb enciam i olives logurt ecològic	Arròs 3 delícies  Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga  Fruita del temps
	560KCAL/27P/92HC/10G	436KCAL/29P/61HC/10G	573KCAL/19P/57HC/32G	723KCAL/40P/96HC/22G	565KCAL/16P/85HC/19G

Aliments consumits en el dinar	Alternatives per al sopar
Arròs, pasta o altre cereal, llegum o patata	Verdures (vapor, saltejades, bullides, forn, cremes, crues)
Verdures	Verdura, arròs, pasta o altre cereal o patata
Carn	Peix blanc, ou, llegum de fàcil digestió o proteïna vegetal
Peix	Carns blanques (pollastre, gall d'indi, conill), ou, llegum de fàcil digestió o proteïna vegetal (tempeh)
Ou	Carns blanques (pollastre, gall d'indi, conill), peix blanc, llegum de fàcil digestió o proteïna vegetal (tempeh)
Fruita	Fruita, làctic o postre de proteïna vegetal (iogurt de civada o arròs)
Làctic	Fruita o postre de proteïna vegetal (iogurt de civada o arròs)