

# Menú Basal Octubre-Novembre 2021

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Del 4 al 8 d' Octubre De l'1 al 5 de Novembre	Espirals amb crema d'espínacs	Crema de carbassó	Bròquil amb patates	Arròs amb tomàquet	Mongetes seques saltejades
	Lluç al forn amb ceba i pastanaga	Llom al forn amb verdures	Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i pastanaga	Trita a la francesa amb amanida	Croquetes d'au amb amanida d'enciam i magrana
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt ecològic
	576kKCAL/34P/81HC/13G	477KCAL/31P/47HC/20G	498KCAL/24P/73HC/13G	591KCAL/19P/83HC/21G	638KCAL/31P/89HC/17G
De l'11 al 15 d' Octubre Del 8 al 12 de Novembre	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (seità i tempeh)	Cigróns estofats amb espínacs	Crema de pastanaga	Sopa de brou amb meravella	Patata i mongeta tendre
	Palometa enfarinada amb enciam i poma	Trita amb enciam, blat de moro i panses	Paella mixta (rap, calamar i salsitxes)	Pollastre a la planxa amb rodanxes de tomàquet	Mandonguilles amb salsa de tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt ecològic	Fruita del temps
	663KCAL/46P/94HC/12G	852KCAL/43P/121HC/25G	593KCAL/29P/108HC/6G	418KCAL/32P/46HC/12G	486KCAL/25P/75HC/11G
Del 18 al 22 d' Octubre Del 15 al 19 de Novembre	Pasta d'espelta a la napolitana i formatge ratllat	Llenties guisades amb pernil	Col-i-flor amb patates i beixamel	Crema de carbassó	Arròs amb verdures de temporada
	Croquetes de bacallà amb enciam i magrana	Trita de pernil dolç amb amanida d'enciam i olives	Hamburguesa mixta amb rodanxes de tomàquet	Llom a la planxa amb patates	Rap enfarinat amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt ecològic	Fruita del temps	Fruita del temps
	673KCAL/31P/104HC/14G	626KCAL/43P/84HC/14G	579KCAL/34P/50HC/26G	562KCAL/32P/65HC/22G	577KCAL/19P/100HC/13G
Del 25 al 29 d' Octubre Del 22 al 26 de Novembre	Arròs amb tomàquet	Crema de carbassa i moniato	Tallarines a la carbonara	Cigróns estofats amb xoriç	Sopa de brou
	Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet	Seità arrebossat amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb llimona	Trita d'albergínia amb amanida d'enciam i olives	Salsitxes al forn amb saltejat de bolets
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt ecològic	Fruita del temps
	524KCAL/26P/80HC/12G	410KCAL/10P/80HC/7G	664KCAL/40P/87HC/18G	788KCAL/42P/96HC/28G	622KCAL/24P/58HC/34G
Del 29 de Novembre al 3 de Desembre	Llenties de l'àvia	Macarrons a la bolonyesa	Crema de verdures	Mongetes seques	Pastanaga, patata i mongeta tendra bullida
	Maira enfarinada amb encima, blat de moro i panses	Trita de formatge amb amanida d'enciam i poma	Fideus a la cassola (costella, salsitxes i pèsols)	Vedella amb salsa de xampinyons	Hamburguesa de seità i formatge amb rodanxes de tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt ecològic
	798KCAL/60P/118HC/10G	689KCAL/43P/75HC/25G	637KCAL/30P/106HC/12G	668KCAL/51P/97HC/11G	596KCAL/20P/76HC/25G

# Menú Basal Octubre-Novembre 2021

Aliments consumits en el dinar	Alternatives per al sopar
Arròs, pasta o altre cereal, llegum o patata	Verdures (vapor, saltejades, bullides, forn, cremes, crues)
<b>Verdures</b>	<b>Verdura, arròs, pasta o altre cereal o patata</b>
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)
<b>Fruita</b>	<b>Fruita, làctic o postre de proteïna vegetal (iogurt de civada o arròs)</b>
Làctic	Fruita o postre de proteïna vegetal (iogurt de civada o arròs)



Els menús han estat revisats per Laura Lorca

Dietista-Nutricionista Col·legiada núm.  
CAT000847