



Menú Basal Setembre 2021

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Del 6 al 10 de Setembre	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Seità arrebossat amb pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p>381KCAL/10P/67HC/8G</p>	<p>Cigrons bullits</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p> <p>478KCAL/32P/56HC/15G</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>442KCAL/14P/59HC/18G</p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Hamburguesa vegetal amb rodanxes de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>343KCAL/16P/49HC/8G</p>	<p>Amanida de pasta integral (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrot i verduretes</p> <p>Fruita del temps</p> <p>420KCAL/26P/61HC/8G</p>
Del 13 al 17 de Setembre	<p>Macarrons a la Italiana</p> <p>Palometa al forn amb enciam i tomàquets xerri</p> <p>Fruita del temps</p> <p>382KCAL/21P/65HC/5G</p>	<p>Patata, pastanaga i pèsols</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>318KCAL/15P/44HC/10G</p>	<p>Llenties de l'àvia</p> <p>Truita de formatge amb rodanxes de cogombre</p> <p>logurt ecològic</p> <p>497KCAL/35P/51HC/17G</p>	<p>Amanida d'enciam i xerri amb formatge fresc</p> <p>Arròs a la cassola amb carn i peix</p> <p>Fruita del temps</p> <p>359KCAL/21P/64HC/8G</p>	<p>Crema de pastanaga i ceba</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates</p> <p>Fruita del temps</p> <p>422KCAL/14P/57HC/16G</p>
Del 20 al 24 de Setembre	<p>Tallarines a la Carbonara</p> <p>Rap enfarinat amb pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p>487KCAL/23P/73HC/12G</p>	<p>Amanida d'enciam, tomàquet, panses i olives</p> <p>Cigrons bullits</p> <p>logurt ecològic</p> <p>368KCAL/20P/56HC/8G</p>	<p>Mongeta tendra amb patata i pastanaga</p> <p>Truita de pernil dolç amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p>337KCAL/17P/36HC/16G</p>	<p>Arròs a la Cubana</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>452KCAL/7P/78HC/12G</p>	<p>Crema de llenties amb verdures</p> <p>Pollastre amb patates al forn</p> <p>Fruita del temps</p> <p>453KCAL/32P/69HC/7G</p>
Del 27 de setembre a l'1 d'octubre	<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Lluç al forn amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>409KCAL/30P/56HC/8P</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives</p> <p>logurt ecològic</p> <p>437KCAL/28P/48HC/15G</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles guisades amb pèsols</p> <p>Fruita del temps</p> <p>405KCAL/22P/47HC/16G</p>	<p>Amanida d'arròs integral (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>Pit de gall d'indi amb salsa de xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p> <p>431KCAL/17P/74HC/9G</p>	<p>Gratinat de patata, pastanaga i carbassó</p> <p>Hamburguesa de seità i formatge amb cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p>502KCAL/21P/57HC/22G</p>

Recomanacions per sopar

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)

Berenars Setmanals

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
logurt Natural amb Cereals	Fruita amb Galetes	Entrepà de Viena amb Pernil Dolç	Fruita amb Galetes	Entrepà de Viena amb formatge