

Menú Basal Setembre 2021

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Del 13 al 17 de Setembre	Macarrons a la Italiana Palomet a al forn amb enciam i tomàquets xerri Fruita del temps	Patata, pastanaga i pèsols Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps	Llenties de l'àvia Truita de formatge amb rodanxes de cogombre logurt ecològic	Amanida d'enciam i xerri amb formatge fresc Arròs a la cassola amb carn i peix Fruita del temps	Crema de pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal amb patates xips Fruita del temps
	568KCAL/32P/96HC/7G	496KCAL/29P/68HC/14G	624KCAL/44P/68HC/20G	583KCAL/33P/93HC/9G	683KCAL/17P/85HC/32G
Del 20 al 24 de Setembre	Tallarines a la Carbonara Rap enfarinat amb pastanaga i cogombre Fruita del temps	Amanida d'enciam, poma, tomàquet, panses i olives Cigrons amb xoriç logurt ecològic	Mongeta tendra amb patata i pastanaga Truita de pernil dolç amb tomàquet amanit Fruita del temps	Arròs a la Cubana Croquetes de pernil amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita del temps	Crema de llenties amb verdures Pollastre amb patates al forn Fruita del temps
	667KCAL/33P/98HC/17G	684KCAL/34P/79HC/28G	471KCAL/25P/52HC/21G	573KCAL/10P/100HC/15G	568KCAL/40P/89HC/7G
Del 27 de setembre a l'1 d'octubre	Macarrons a la bolonyesa Lluç al forn amb ceba i pastanaga Fruita del temps	Llenties amb verdures Truita a la francesa amb enciam i olives logurt ecològic	Crema de carbassó amb crostonets Mandonguilles guisades amb pèsols Fruita del temps	Amanida d'arròs integral (enciam, tomàquet i olives) Pit de gall d'indi amb salsa de xampinyons Fruita del temps	Gratinat de patata, pastanaga i carbassó Hamburguesa de seità i formatge amb cogombre Fruita del temps
	635KCAL/47P/84HC/12G	548KCAL/36P/62HC/18G	610KCAL/35P/69HC/23G	568KCAL/25P/97HC/10G	582KCAL/24P/70HC/24G

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)