

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Macarrons amb tomàquet Hamburguesa a la planxa Saltejat de verdures fruita de temps Pa (1, 3, 6) 726 Kcal 26,9g Prot 28,6g Lip 78,9g	2 Mongetes pinto estofades Lluç en salsa menier Amanida d'enciam fruita de temps Pa (6, 7, 14, 1, 4, 3) 711 Kcal 41,8g Prot 19,7g Lip 99,8g	3 Bròquil fregit Pollastre amb all i julivert Patates fregides fruita de temps Pa (14, 1, 3, 6) 664 Kcal 32,6g Prot 15,3g Lip 74g Hc	4 Patates amb magre Croquetes de bacallà i crestes de tonyina Amanida d'enciam i pastanaga logurt Pa (14, 1, 3, 4, 6, 7) 645 Kcal 19,3g Prot 24,3g Lip 71,7g
7 Llenties amb xoriço Abadejo amb salsa verda Patates dau fruita de temps Pa (6, 7, 14, 1, 4, 3) 539 Kcal 32,1g Prot 20,5g Lip 50,3g	8 Fideuà de pollastre Remenat de pernil york Amanida d'enciam, pastanaga i olives fruita de temps Pa (1, 3, 6, 7, 14) 614 Kcal 24,2g Prot 16,2g Lip 73,3g	9 Sopa amb carn d'olla Carn d'olla Patata i pastanaga cuites fruita de temps Pa (1, 6, 7, 14, 3) 753 Kcal 34,4g Prot 14g Lip 107,7g	10 Mongetes verdes saltejades amb pastanaga Cinta de llom rostit Amanida d'enciam i blat de moro fruita de temps Pa (14, 1, 3, 6) 634 Kcal 28g Prot 16,5g Lip 71,2g Hc	11 Crema de pastanaga Filet de pollastre de llimona Amanida d'enciam i tomàquet logurt Pa integral (14, 1, 7, 3) 577 Kcal 33,6g Prot 14,5g Lip 61,3g
14 Arròs amb tomàquet Ous fregits Patates fregides fruita de temps Pa (3, 14, 1, 6) 695 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 94,2g	15 Mongetes blanques guisades Lluc amb julivert Amanida d'enciam i tomàquet fruita de temps Pa (6, 7, 14, 1, 4, 3) 684 Kcal 37,7g Prot 22,1g Lip 72g Hc	16 Sopa d'au amb fideus Mandonguilles en salsa pastanaga rostida fruita de temps Pa (1, 3, 6) 647 Kcal 20,3g Prot 17,6g Lip 57,7g	17 Crema de pèsols Baquets de pollastre Amanida d'enciam fruita de temps Pa (1, 14, 3, 6) 636 Kcal 47,6g Prot 28,6g Lip 51,6g	18 Coditos amb salsa napolitana Palometa amb tomàquet Amanida variada logurt Pa (1, 7, 4, 14, 3, 6) 679 Kcal 36,3g Prot 15,6g Lip 74,3g
21 Crema de verdures Lasanya Amanida d'enciam fruita de temps Pa (14, 1, 7, 3, 6) 671 Kcal 22,4g Prot 9,2g Lip 110,7g	22 Cigrons amb verdures Lacón a la planxa Patates al vapor fruita de temps Pa (14, 1, 3, 6) 444 Kcal 16,3g Prot 7,7g Lip 76,6g Hc	23 Arròs tres delícies Lluç a l'all Amanida d'enciam i olives negres fruita de temps Pa (3, 6, 1, 4, 14) 583 Kcal 27,3g Prot 11,7g Lip	24 Espirals amb tomàquet i xoriço Truita de patates Amanida d'enciam i pastanaga fruita de temps Pa (1, 6, 7, 3, 14) 762 Kcal 22g Prot 29,2g Lip 76,2g	25 Llenties estofades Pollastre a la planxa Patates Xips logurt Pa integral (14, 7, 1, 3) 601 Kcal 44,2g Prot 14,2g Lip 68,4g
28 Arròs amb verdures Salsitxes de pollastre amanida d'enciam i poma fruita de temps Pa (14, 1, 3, 6) 695 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 87,7g	29 Espaguetis amb salsa aurora Filet de lluç en salsa verda Pèsols saltejats fruita de temps Pa (1, 7, 4, 3, 6) 705 Kcal 31,9g Prot 18,2g Lip 90g Hc	30 Mongetes blanques guisades Ous fregits Pisto manxec fruita de temps Pa (6, 7, 14, 3, 1) 735 Kcal 32,3g Prot 30,5g Lip 71,2g	31 Crema de carbassa San jacobó Amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet Gelatina de maduixa Pa (14, 1, 6, 7, 3) 566 Kcal 12,8g Prot 20,9g Lip 74,9g	



S'ofereix diàriament aigua i pa blanc, podent alternar amb pa integral.



## SUGERÈNCIES DE ESMORZAR SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Llet  
Iogurt  
Formatge  
Cuallada  
Mató

### CEREAL



Pa blanc  
Pa integral  
Cereals  
Galetes integral

### FRUTA



Fruita Entera  
Tomaquet

### OTROS



Oli d'oliva  
(2 cops/setmana)  
Mermelada i/o Mel  
(2 cops/setmana)  
Brioeria casolana  
(1 cop/setmana)

## SUGERÈNCIES DE SOPAR

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



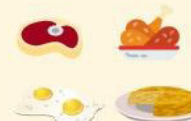
Cereals (arròs/pasta)



Verdures cuites  
Hortalisses crues



2º



Carn (pollastre, vedella, porc)



Peix / ou o  
Amanida / verdures



Ou

Peix / carn  
Verdures / amanida



POSTRES



Fruita



Lacti o fruita

Llet

Fruita o Fruits secs



we care

## DECÀLEG D'ALIMENTACIÓ

1

Una alimentació completa i equilibrada manté la salut i preveu malalties..  
S'aconsegueix amb una dieta variada que inclogui tots els grups d'aliments.  
Si els nens comencen des del principi a menjar de tot, s'acostumen per sempre.



## Imprescindible de TARDOR



Se segueixen les recomanacions de la FEN, OMS, Estratègia NAOS i Pla 2020.  
Els menús estan subjectes a canvis a causa de les variacions de les matèries primeres al mercat.  
Menú supervisat per la Direcció del Centre

