

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
2	<b>Arròs "murciano" (amb verdures)</b> Botifarra a la planxa Puré de patates fruita desembre Pa (6, 14, 7, 1, 3) 850 Kcal 22,1g Prot 28,5g Lip 122,3g Hc	3	<b>Mongetes blanques estofades</b> Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet fruita desembre Pa (14, 3, 1, 6) 619 Kcal 24,3g Prot 21,5g Lip 70,5g	4	<b>Patates a la riojana</b> Lluc en salsa de pebrots Amanida d'enciam iogurt Pa (6, 7, 14, 1, 4, 3) 634 Kcal 28,8g Prot 18,2g Lip 52,6g	5	<b>Crema de carbassó</b> Llom a la planxa Cuscús fruita desembre Pa (14, 1, 3, 6) 610 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 65,8g	6			
9	<b>Macarrons amb tomàquet</b> Delícies de lluç Amanida d'enciam i blat de moro Gelatina de llimona Pa (1, 4, 14, 3, 6) 737 Kcal 20,5g Prot 26,4g Lip 95,9g	10	<b>Crema de verdures</b> Mandonguilles de pollastre i vedella amb salsa de tomàquet Pèsols saltejats fruita desembre Pa (14, 1, 6, 3) 582 Kcal 20g Prot 12,3g Lip 71,6g Hc	11	<b>Sopa</b> Carn d'olla Patata i pastanaga cuites fruita desembre Pa (1, 6, 7, 14, 3) 751 Kcal 34,3g Prot 15g Lip 101,4g	12	<b>Mongetes verdes amb pastanaga</b> Truita de patates Tomàquet amanit fruita desembre Pa (14, 3, 1, 6) 629 Kcal 18,3g Prot 22g Lip 63,1g Hc	13	<b>Lenties guisades</b> Limanda al forn Patates panadera iogurt Pa integral (6, 7, 14, 4, 1, 3) 788 Kcal 43,4g Prot 23,8g Lip 78g Hc		
16	<b>coliflor gratinat</b> Hamburguesa a la brasa Patates fregides fruita desembre Pa (7, 14, 1, 3, 6) 634 Kcal 32,5g Prot 21,3g Lip 75,2g	17	<b>Mongetes blanques amb verdures</b> Escalopa de porc arrebossada Amanida d'enciam i blat de moro fruita desembre Pa (14, 1, 3, 6) 810 Kcal 40,4g Prot 20,9g Lip 100g	18	<b>Espaguetis bolonyesa</b> Ous arrebossats a beixamel Amanida d'enciam i pastanaga fruita desembre Pa (1, 3, 6, 7, 14) 779 Kcal 21,2g Prot 27,1g Lip 105,7g	19	<b>Cigrons amb verdures</b> Caella adobat Amanida d'enciam i olives fruita desembre Pa (14, 1, 4, 3, 6) 787 Kcal 42,1g Prot 19,8g Lip 104,7g	20	<b>JORNADA GASTRÒNOMICA NADALENCA</b> Sopa de nadal Pizza de pernil i formatge Patates Xips Terrina de nata i maduixa Pa integral (1, 7, 8) 731 Kcal 28,4g Prot 28,7g Lip 81,1g		
23		24		25		26		27			
30		31									



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



## SUGERÈNCIES DE ESMORZAR SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Llet  
logurt  
Formatge  
Cuallada  
Mató

### CEREAL



Pa blanc  
Pa integral  
Cereals  
Galetes integral

### FRUTA



Fruita Entera  
Tomàquet

### OTROS



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

## SUGERÈNCIES DE SOPAR

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereals (arròs/pasta)



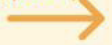
Verdures cuites  
Hortalisses crues



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

MÁS VERDE

## MÁS VERDE

És el projecte que us ajudarà a menjar millor fruites, verdures, llegums i hortalisses

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

