


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
TORNEM A L'ESCOLA				8 Energia: 612 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g
11 Energia: 637 kcal Lípids: 29 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 66 g	12 Energia: 579kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 65 g	13 Energia: 586 kcal Lípids: 26 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 61 g	14 Energia: 561 kcal Lípids: 25 g Proteïnes: 21 g Glúcids: 63g	15 Energia: 515 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 48 g
18 Energia: 523 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 50 g	19 Energia: 569 kcal Lípids: 29 g Proteïnes: 22 g Glúcids: 55g	20 Energia: 608 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 62 g	21 Energia: 559 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 60 g	22 Energia: 583 kcal Lípids: 25 g Proteïnes: 30 g Glúcids: 62 g
25 Energia: 551 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 59 g	26 Energia: 529 kcal Lípids: 21 g Proteïnes: 20 g Glúcids: 65g	27 Energia: 567 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 61 g	28 Energia: 615 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 65 g	29 Energia: 520 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 25g Glúcids: 45g



PA INTEGRAL

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

*** Afegim Tonyina 1 cop a la setmana per compensar l'OMEGA-3**

TÈCNICA CULINÀRIA

- * A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet
- * Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- * Salsa de Verdurettes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot

* FRUITA DE TEMPORADA (SM)

VAPOR: Els plats de verdures i hortalisses que s'ofereixen a la Cuina Central en servei de càtering, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

A la web trobaran les recomanacions dels sopars

Estem treballant conjuntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús. Per a qualsevol dubte a prop del nostre menú contacti amb el nostre equip de dietistes - nutricionistes a: info@cesnut.com o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681