











<p>AMANIDA RUSSA (3, 4, 10,) LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 3</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>756,27</td> <td>118,21</td> <td>474,61</td> <td>152,86</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	756,27	118,21	474,61	152,86	<p>PAELLA DE VERDURES DELS HORTS DEL MARESME CAELLA A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 4</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>574,43</td> <td>224,25</td> <td>219,09</td> <td>131,10</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	574,43	224,25	219,09	131,10	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 5</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>567,99</td> <td>183,12</td> <td>325,00</td> <td>59,92</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	567,99	183,12	325,00	59,92	<p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES DEL MARESME TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA (3,) AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 6</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>501,48</td> <td>220,64</td> <td>193,08</td> <td>89,43</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	501,48	220,64	193,08	89,43	<p>AMANIDA DE PASTA (1, 3, 4,) PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 7</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2237,38</td> <td>221,46</td> <td>1274,53</td> <td>741,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	2237,38	221,46	1274,53	741,45
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
756,27	118,21	474,61	152,86																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
574,43	224,25	219,09	131,10																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
567,99	183,12	325,00	59,92																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
501,48	220,64	193,08	89,43																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
2237,38	221,46	1274,53	741,45																																									
<p>MINISTRA DE VERDURES DEL MARESME AMB PATATA CANELONS GRATINATS (1, 3, 7,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 10</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>539,86</td> <td>189,86</td> <td>249,44</td> <td>100,62</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	539,86	189,86	249,44	100,62	<p>CIGRONS DE LLEÓ AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 11</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>464,95</td> <td>198,45</td> <td>179,85</td> <td>88,86</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	464,95	198,45	179,85	88,86	<p>ARRÒS INTEGRAL DEL DELTEBRE AMB SALS DE TOMÀQUET PEIX DEL DIA SEGONS MERCAT (4,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA IOGURT DE SABORS (7,)</p> <p>DIA 12</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>406,68</td> <td>159,97</td> <td>144,36</td> <td>102,39</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	406,68	159,97	144,36	102,39	<p>CREMA DE CARABASSÓ DEL MARESME TÈBIA GALL D'INDI AMB SALS DE XAMPINYONS (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 13</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>444,62</td> <td>139,73</td> <td>150,03</td> <td>103,89</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	444,62	139,73	150,03	103,89	<p>ESPAGUETIS DE BLAT DUR AMB BEIXAMEL (1, 7,) CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB VERDURETES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 14</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>741,41</td> <td>267,14</td> <td>308,10</td> <td>165,63</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	741,41	267,14	308,10	165,63
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
539,86	189,86	249,44	100,62																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
464,95	198,45	179,85	88,86																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
406,68	159,97	144,36	102,39																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
444,62	139,73	150,03	103,89																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
741,41	267,14	308,10	165,63																																									
<p>CREMA DE PASTANAGA FREDA (7,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 17</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>463,13</td> <td>136,41</td> <td>259,00</td> <td>69,94</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	463,13	136,41	259,00	69,94	<p>AMANIDA D'ESPIRALS TRICOLOR (1, 3, 4,) HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC (12,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 18</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2320,57</td> <td>223,46</td> <td>1401,40</td> <td>718,73</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	2320,57	223,46	1401,40	718,73	<p>LLENTIES AMB VERDURETES DE TEMPORADA I PROXIMITAT PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB PATATA AL FORN FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 19</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>630,12</td> <td>202,51</td> <td>250,96</td> <td>176,68</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	630,12	202,51	250,96	176,68	<p style="text-align: center;">MENÚ ESPECIAL: FI DE CURS</p> <p>DIA 20</p>	<p>AMANIDA D'ARRÒS (4,) LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 21</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>601,79</td> <td>245,19</td> <td>217,76</td> <td>138,87</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	601,79	245,19	217,76	138,87								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
463,13	136,41	259,00	69,94																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
2320,57	223,46	1401,40	718,73																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
630,12	202,51	250,96	176,68																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
601,79	245,19	217,76	138,87																																									
<p style="text-align: center;">VACANCES D'ESTIU</p> <p>DIA 24</p>	<p style="text-align: center;">VACANCES D'ESTIU</p> <p>DIA 25</p>	<p style="text-align: center;">VACANCES D'ESTIU</p> <p>DIA 26</p>	<p style="text-align: center;">VACANCES D'ESTIU</p> <p>DIA 27</p>	<p style="text-align: center;">VACANCES D'ESTIU</p> <p>DIA 28</p>																																								

ADAPTACIONS DELS MENÚS AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

AL·LÈRGEN		ADAPTACIÓ DEL MENÚ
1 - GLUTEN		Pasta, pa, pizza i arrebossats sense gluten.
2 - PEIX		Plat sense peix. Substituït per pollastre o ou segons el menú.
3 - OUS		Substituïts per pollastre o peix segons el menú.
4 - CRUSTACIS		Plat sense crustacis.
7 - LLET		Salses sense llet, plat sense formatge, iogurts substituïts per fruita.
8 - FRUITS SECS		Plat sense fruits secs.
12 - SULFITS		Carns picades substituïdes per carn a la planxa.
14 - MOL·LUSCS		Plat sense mol·luscs.
SENSE PORC /CARN		Substituït per peix o ou segons el menú.
VEGETARIÀ		Proteïna animal substituïda per proteïna vegetal: Llegums, tofu, seità, hamburgueses i salsitxes de tofu

Què mengem per sopar?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit a l'hora de dinar, amb preparacions culinàries lleugeres. L'aportació energètica hauria de ser inferior a la de l'àpat del migdia.

SI HAN MENJAT...



Cereals, fècules o llegums



Verdures



Carn



Peix



Ous



Fruita



Làctics

PODEN SOPAR...

Hortalisses crues o verdures cuinades



Cereals o fècules



Peix, ous o llegums



Carn magra, ous o llegums



Peix, carn o llegums



Fruita o Làctic



Fruita

