

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29/08/2016	30/08/2016	31/08/2016	01/09/2016	02/09/2016
Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.
05/09/2016	06/09/2016	07/09/2016	08/09/2016	09/09/2016
Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.
12/09/2016	13/09/2016	14/09/2016	15/09/2016	16/09/2016
Macarrons amb tomàquet 250 Hamburguesa de vedella amb enciam i olives 150+50 Fruita	Purè de carbassó 250 Pollastre al forn amb ceba, porros i pastanaga 150+50 Fruita	Cigrons amb verdures 250 Truita de patata amb enciam i tomàquet 150+50 Làctic	Menestra de verdures 250 Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga 150+50 Fruita	Amanida d'arròs amb pernil dolç 250 Cap de llom guisat amb ceba i tomàquet 150+50 Fruita
Kcal: 730 HC: 55 g. Lip: 42 g. Prot: 31 g.	Kcal: 597 HC: 42g. Lip: 24 g. Prot: 61 g.	Kcal: 521 HC: 63 g. Lip: 19 g. Prot: 24 g.	Kcal: 385 HC: 43 g. Lip: 21 g. Prot: 18 g.	Kcal: 635 HC: 75 g. Lip: 34 g. Prot: 33 g.
19/09/2016	20/09/2016	21/09/2016	22/09/2016	23/09/2016
Purè de verdures 250 Pollastre rostit amb xips 150+50 Fruita	Llenties a l'estil de l'àvia 250 Lluç a la planxa amb enciam i olives 150+50 Fruita	Mongeta verda, pastanaga i patata 250 Salsitxes de porc amb tomàquet 150+50 Làctic	Fideuà amb calamar i gambetes 250 Amanida variada 150+50 Fruita	Arròs amb tomàquet 250 Truita de formatge amb enciam i pastanaga 150+50 Fruita
Kcal: 510 HC: 32 g. Lip: 24 g. Prot: 49 g.	Kcal: 499 HC: 44 g. Lip: 16 g. Prot: 45 g.	Kcal: 608 HC: 30 g. Lip: 46 g. Prot: 26 g.	Kcal: 551 HC: 64 g. Lip: 10 g. Prot: 21 g.	Kcal: 622 HC: 81 g. Lip: 25 g. Prot: 16 g.
26/09/2016	27/09/2016	28/09/2016	29/09/2016	30/09/2016
Sopa de galets 250 Gall dindi a la planxa amb enciam i tonyina 150+50 Fruita	Purè de pastanaga 250 Mandonguilles de vedella a la jardinera 150+50 Fruita	Arròs a la cassola amb verdures 250 Truita francesa amb enciam i olives 150+50 Làctic	Trinxat de col i patata 250 Lluç fresc al forn amb llit de ceba i patata 150+50 Fruita	Cigrons estofats amb tomàquet 250 Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga 150+50 Fruita
Kcal: 255 HC: 26 g. Lip: 9 g. Prot: 27 g.	Kcal: 671 HC: 38 g. Lip: 48 g. Prot: 29 g.	Kcal: 586 HC: 73 g. Lip: 19 g. Prot: 15 g.	Kcal: 405 HC: 47 g. Lip: 17 g. Prot: 20 g.	Kcal: 533 HC: 58 g. Lip: 17 g. Prot: 26 g.



Fruita: La fruita es de temporada, aquest mes es plàtan, pera, sindria i meló
Làctics: Habitualment es serveix iogurt natural de la Granja les Comes

Els menús estan elaborats pel Dietista-Nutricionista:
Robert Amat Col. Núm. CAT000832

Sabies que?



Els **llegums** són els fruits de les plantes lleguminoses. Es distingeix els **llegums secs**, que són les llavors que es troben dins del fruit, com ara els **cigrons**, les **mongetes**, les **faves**, els **pèsols**, les **soies**, els **tramussos** i les **llenties**, i que es poden conservar d'una estació a l'altra. I els **llegums verds o frescs** que tenen menys vida útil i per tant cal consumir més aviat, i que generalment es mengen amb beina i tot, com ara les **mongetes tendres**, les **faves tendres** i els **pèsols tendres**