

MENÚ BàSIC TARDOR-HIVERN 2019-2020

Dinar 1a setmana		Sopar 1a setmana	
DILLUNS	Sopa maravilla amb brou de carn Empanadilles (3u) amb carabassó a rodanxes Fruita del temps	DILLUNS	Puré de patata Cuixa de gall d'indi amb ceba Iogurt ensucreat sabors
DIMARTS	Bajoques amb patata Mandonguilles d'au (3u) amb xampinyons Flam	DIMARTS	Enciam, formatge, espàrrecs blancs i cogombre Cua de bacallà amb verdures a la parrilla Fruita del temps
DIMECRES	Macarrons amb salsa de tomàquet, tonyina i formatge ratllat Medalló de lluç amb salsa d'ametlles Macedònia en conserva al natural	DIMECRES	Bròquil amb patata Truita a la francesa amb pernil dolç Fruita del temps
DIJOUS	Cigrons amb fideus Pit de pollastre amb tomàquet al forn Iogurt ensucreat natural	DIJOUS	Vichyssoise Pop estofat amb pèsols i pastanaga Fruita del temps
DIVENDRES	Enciam, pastanaga, tomàquet i olives verdes Canelons de carn amb beixamel (4u) Fruita del temps	DIVENDRES	Sopa de fideus amb brou de peix Filet de lluç arrebossat al forn amb samfaina Iogurt ensucreat sabors
DISSABTE	Tomàquet, olives negres, tonyina i soja A escollir Fruita del temps	DISSABTE	Consomé de verdures Entrepà de Frankfurt, formatge i ketchup Natilla
DIUMENGE	Paella de carn amb verdures Hamburguesa d'espínacs amb escalivada Iogurt natural ensucreat	DIUMENGE	Crema de carabassa taronja Cuixa de pollastre amb saltejat de bolets Préssec en conserva al natural

Menú bàsic: menú equilibrat que aporta l'energia recomanada per a que puguin realitzar de manera eficient la seva activitat diària.

Els dinars aporten una mitjana de 700 Kcal i els sopars una mitjana de 600 Kcal.

L'aport energètic està compost per un 55% d'HC, un 15% de prot i un 30% de lip.

El menú ha estat elaborat per la dietista - nutricionista de la Fundació Privada Mercè Pla.

Aquest document és confidencial i d'ús exclusiu per part de Fundació Privada Mercè Pla.

MENÚ BÀSIC TARDOR-HIVERN 2019-2020

Dinar 2a setmana		Sopar 2a setmana	
DILLUNS	Sopa d'estrelletes amb brou de verdures Croquetes de carn d'olla (3u) amb salsa de tomàquet Fruita del temps	DILLUNS	Crema de carabassó Sèpia estofada amb carxofa Iogurt ensucrat natural
DIMARTS	Bajoques amb patata Salsitxa mixta (2u) amb samfaina Natilla	DIMARTS	Enciam, remolatxa, tonyina i olives verdes Caella amb ceba i patata Fruita del temps
DIMECRES	Raviolis de carn amb salsa de tomàquet Rodanxa de mussola amb salsa d'espàrrecs Pinya en conserva al natural	DIMECRES	Bledes amb patata Pit de gall d'indi amb xampinyons Fruita del temps
DIJOUS	Llenties amb arròs Cuixa de pollastre amb verdures a la parrilla Iogurt ensucrat sabors	DIJOUS	Crema de verdures Barretes de lluç (3u) amb carabassó a daus Fruita del temps
DIVENDRES	Enciam, panís, espàrrecs blancs i formatge Patata estofada amb carn de vedella Fruita del temps	DIVENDRES	Sopa maravilla amb brou de carn Mandonguilles d'au (3u) amb pèsols i pastanaga Iogurt ensucrat natural
DISSABTE	Tomàquet, olives negres, pastanaga i panís A escollir Fruita del temps	DISSABTE	Crema de bolets Coca d'escalivada Flam
DIUMENGE	Arròs bullit amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella amb patata a daus Iogurt ensucrat sabors	DIUMENGE	Consomé de peix Truita de patata amb tomàquet al forn Macedònia en conserva al natural

Menú bàsic: menú equilibrat que aporta l'energia recomanada per a que puguin realitzar de manera eficient la seva activitat diària.

Els dinars aporten una mitjana de 700 Kcal i els sopars una mitjana de 600 Kcal.

L'aport energètic està compost per un 55% d'HC, un 15% de prot i un 30% de lip.

El menú ha estat elaborat per la dietista - nutricionista de la Fundació Privada Mercè Pla

Vist-i-plau del cap de departament:

Aquest document és confidencial i d'ús exclusiu per part de Fundació Privada Mercè Pla.