

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.



Pa a tots els dinars

CASAL JULIOL 2020

	DILLUNS	DIMTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 29-03 de juny i juliol	Verdura tricolor (bròcoli, pastanaga i patata) Hamburguesa amb ceba i amanida d'enciam i blat de moro Fruita	Cigrons estofats amb verdures Pernilets de pollastre amb carbassó Fruita	Pasta a la carbonara Bunyols de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro logurt	Crema de porro Truita amb amanida de tomàquet Fruita Fruita	Arròs amb tomàquet Fricandó a la jardinera Fruita Fruita
SETMANA 06-10 de juliol	Coliflor gratinada Estofat de carn magra amb bolets Fruita del temps Fruita	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, blat de moro i olives) Calamars a la romana amb enciam i tomàquet logurt	Crema de pastanaga Arròs amb pollastre Fruita del temps Fruita	Pasta a la bolonyesa Cues de rap amb salsa verda Fruita del temps Fruita	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita
SETMANA					
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. La majoria de suc de fruita comercials, són aigua barrejada amb concentrat de fruita i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra, que es queden a la polpa.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita