MENÚ

Novembre19

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 01
•	•	•	•	•
•	•	•	•	• FESTIU
•	•	•	•	•

Dilluns 04	Dimarts 05	Dimecres 06	Dijous 07	Divendres 08
• Pasta a la napolitana amb formatge (1,3,7,12)	• Escudella fresca (12)	• Sopa minestrone amb galets ECO (1,3,7,9)	• Crema de carbassó i porro amb crostons (1,6,7,12)	• Ensalada tropical (3,6,7,12)
• Cuixetes de pollastre (12) i ensalada mesclum	• Truita de patates (3) i ensalada (lletuga, tomàtiga, olives)	• Aguiat de peix (4,7,12)	• Escalopa de porc (1,6,7,12) i pastanaga	• Paella mixta (2,4,12,14)
• Fruita del temps i pa integral (1)	• Fruita del temps ECO i pa blanc (1)	• Fruita del temps i pa integral (1)	• Fruita del temps i pa blanc (1)	• Flam (7) i pa integral (1)
663 Kcal 44 PR - 67 HC - 24 LP	551 Kcal 21 PR - 64 HC - 20 LP	521 Kcal 16 PR - 69 HC - 19 LP	623 Kcal 29 PR - 63 HC - 27 LP	730 Kcal 26 PR - 87 HC - 31 LP

Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
• Crema de llegums	• Pasta amb tomàtiga i tonyina (1,4,12)	• Crema de carbassa (12)	• Arròs 3 delícies (3,6,7)	• Cuinat de cigrons amb espinacs (12)
• Estofat de pollastre (12)	• Caella al forn (4) i ensalada (lletuga, pastanaga)	• Pilotes en salsa amb pèssols i patates (1,6,12)	• Lluç arrebossat (1,4) i ensalada (lletuga, blat de moro)	• Truita de patates (3) i tomàtiga amb formatge fresc (7)
• Fruita del temps i pa integral (1)	• Fruita del temps ECO i pa blanc (1)	• Fruita del temps i pa integral (1)	• Iogurt (7) i pa blanc (1)	• Fruita del temps i pa integral (1)
564 Kcal 35 PR - 66 HC - 17 LP	679 Kcal 40 PR - 59 HC - 28 LP	628 Kcal 26 PR - 76 HC - 24 LP	678 Kcal 23 PR - 97 HC - 21 LP	614 Kcal 22 PR - 88 HC - 18 LP

Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
• Macarrons a la bolognesa (1,7,12)	• Crema de verdures (12)	• Cuinat de mongetes blanques (12)	• Sopa de bullit amb galets ECO (1,9)	• Arròs a la cubana (3)
• Perca en adob (4) i rodanxes de carbassó rostit	• Llom amb salsa i arròs blanc	• Hoki a la bordalesa (1,4) i ensalada (lletuga, tomàtiga, olives)	• Bullit (12)	• Salsitxes fresques de porc (1,7,12) i ensalada mesclum
• Fruita del temps i pa integral (1)	• Fruita del temps i pa blanc (1)	• Natilles de xocolata (6,7) i pa integral (1)	• Fruita del temps i pa blanc (1)	• Fruita del temps ECO i pa integral (1)
577 Kcal 38 PR - 56 HC - 21 LP	676 Kcal 31 PR - 64 HC - 32 LP	682 Kcal 32 PR - 74 HC - 28 LP	525 Kcal 42 PR - 67 HC - 13 LP	654 Kcal 24 PR - 57 HC - 35 LP

Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
• Crema de llegums (12)	• Ensalada mixta amb indiot i formatge (6,7)	• Cuinat de llentíes amb bledes (12)	• Sopa de peix amb arròs ECO (4,12)	• Raviolis de carn amb tomàtiga (1,3,7,12)
• Llom adobat (6,7) i ensalada (lletuga, blat de moro)	• Fideuá de calamar (1,12,14)	• Truita de patates (3) i mongetes tendres amb indiot (6,7)	• Estofat de vedella amb patata (12)	• Salmó al forn (4) i ensalada (lletuga, pastanaga)
• Fruita del temps i pa integral (1)	• Iogurt (7) i pa blanc (1)	• Fruita del temps i pa integral (1)	• Fruita del temps i pa blanc (1)	• Fruita del temps i pa integral (1)
602 Kcal 24 PR - 58 HC - 34 LP	600 Kcal 20 PR - 71 HC - 20 LP	526 Kcal 20 PR - 74 HC - 15 LP	554 Kcal 33 PR - 82 HC - 10 LP	708 Kcal 38 PR - 74 HC - 29 LP

* La beguda sempre serà aigua

ECO: Producte Ecològic

newrest

Menús revisats i aprovats per la nostra Dietista/Nutricionista.
Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica. Nº Col. MAD00357

LA NOSTRA PROPOSTA PER AQUEST MES ÉS:

				DIVENDRES - 01 FESTIU
DILLUNS - 04 “Caballa” marinada a la planxa i rostit de patata, tomàtiga i ceba Fruita	DIMARTS - 05 Filets de vedella a la planxa amb carbassó Fruita	DIMECRES - 06 Lasagna casolana de verdures Lacti	DIJOUS - 07 Llenguado en papillote amb llimona i pèssols saltejats Fruita	DIVENDRES - 08 Ous bollits amb patates i xampinyons Fruita
DILLUNS - 11 Truita francesa amb cuixot i ensalada taboulé Lacti	DIMARTS - 12 Llom al forn amb tumbet Fruita	DIMECRES - 13 “Faixetes” casolanes farcides de tomàtiga, alvocat i cigons Lacti	DIJOUS - 14 Pitera d’indiot a la planxa i cols de brusel·les al vapor amb moniato Fruita	DIVENDRES - 15 Porrusalda amb bacallà Fruita
DILLUNS - 18 Pollastre rostit i ensalada de tomàtiga, rúcula i remolatxa Lacti	DIMARTS - 19 Emperador amb tomàtiga, pebres i patata al vapor Fruita	DIMECRES -20 Arremenat d’ous amb gambes, gules i xampinyons Fruita	DIJOUS - 21 Pa amb oli de formatge i escalibada Fruita	DIVENDRES - 22 Medallons de lluç a la planxa i espinacs a la catalana Fruita
DILLUNS - 25 Llenguado en salsa verda amb patata al vapor i bròquil Fruita	DIMARTS - 26 Hamburguesa mixta a la planxa i carxofes saltejades Fruita	DIMECRES - 27 Aletes de pollastre a la barbacoa i ensalada de quinoa amb tomàtiga Lacti	DIJOUS - 28 Cassola de fideus amb gambetes i musclos Fruita	DIVENDRES - 29 Faves amb cuixot i ous bollits Fruita

En compliment amb el Reglament UE 1169/2011 d’informació alimentària facilitada al consumidor, indiquem els al·lèrgens presents als nostres menús segons el següent codi numèric:

1 Gluten, 2 Crustacis, 3 Ous, 4 peix, 5 Cacauets, 6 Soia, 7 Llet, 8 Fruits de closca, 9 Api, 10 Mostassa, 11 Sèsam, 12 Diòxid de sofre i sulfits, 13 Tramussos, 14 Mol·luscs.

En compliment amb la Llei 17/2011 de Seguretat Alimentària i Nutrició, posem a disposició del seu centre, a través de la nostra pàgina web, la descripció completa d’ingredients empleats i al·lèrgens que pugui contenir cada plat del menú. Sol·liciteu més informació al seu centre.

Abans d'imprimir o sol·licitar una còpia impresa d’aquest menú, pensi bé si és necessari fer-ho. El medi ambient és qüestió de tots.