



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

| DIA 4  | DIA 5   | DIA 6   | DIA 7  | DIA 8   |
|--|---|---|--|---|
| Amanida verda amb alvocat<br>Llenties estofades amb verdures<br>-<br>Fruita de temporada | Saltat de pèsols amb patata i pastanaga<br>Hamburguesa de vedella a la planxa<br>Enciam, olives i cogombre<br>Fruita de temporada | Arròs tres delícies<br>Salmó al forn<br>Enciam, olives i remolatxa<br>Fruita de temporada                         | Crema de verdures<br>Contraçuixa de pollastre al forn<br>Patata i ceba<br>Fruita de temporada                          | Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet<br>Truita a la francesa<br>Enciam, blat de moro i pastanaga logurt |
| 525 Kcal 49g Prot 9g Lip 68g Hc  | 570 Kcal 18g Prot 27g Lip 70g Hc  | 680 Kcal 20g Prot 24g Lip 97g Hc  | 520 Kcal 19g Prot 11g Lip 88g Hc   | 546 Kcal 18,7g Prot 22g Lip 65g Hc  |
| DIA 11   | DIA 12  | DIA 13  | DIA 14   | DIA 15  |
| Amanida d'arròs integral<br>Estofat de gall dindi amb curri<br>-<br>Fruita de temporada  | Crema de verdures<br>Truita de patata i carbassó<br>Enciam, olives i cogombre logurt  | Macarrons en salsa de xampinyons<br>Tilàpia al forn<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Fruita de temporada        | Amanida de llenties amb pebrot,<br>pastanaga i olives<br>Llom de porc encebata<br>Niu d'enciams<br>Fruita de temporada | Bròcoli amb patata<br>Mongetes blanques estofades amb verdures<br>-<br>Fruita de temporada                      |
| 515 Kcal 35g Prot 11g Lip 65g Hc   | 540 Kcal 20g Prot 17g Lip 78g Hc  | 635 Kcal 42g Prot 19g Lip 72g Hc  | 660 Kcal 26g Prot 30g Lip 71g Hc   | 575 Kcal 28g Prot 21g Lip 66g Hc  |
| DIA 18   | DIA 19  | DIA 20  | DIA 21   | DIA 22  |
| Amanida de pasta<br>Botifarra a la planxa<br>Niu d'enciams<br>Fruita de temporada        | Llenties estofades amb verdures<br>Ous amb beixamel gratinats<br>Enciam, blat de moro i pastanaga<br>Fruita de temporada          | Mongeta tendra amb patata<br>Contraçuixa de pollastre al forn<br>Samfaina<br>Fruita de temporada                  | Cus cús saltejat<br>Amanida de cigrons amb pebrot,<br>tomàquet, ceba i olives<br>-<br>Fruita de temporada              | Arròs integral a la napolitana<br>Calamars a la romana<br>Enciam, cogombre i pastanaga logurt                   |
| 610 Kcal 26g Prot 19g Lip 82g Hc   | 470 Kcal 35g Prot 9g Lip 58g Hc   | 650 Kcal 36g Prot 21g Lip 79g Hc  | 560 Kcal 31g Prot 13g Lip 75g Hc   | 500 Kcal 20g Prot 10g Lip 80g Hc  |
| DIA 25   | DIA 26  | DIA 27  | DIA 28   | DIA 29  |
|  | Amanida verda amb tonyina i quinoa<br>Llenties estofades amb verdures<br>-<br>Fruita de temporada                                 | Espirals a la napolitana<br>Contraçuixa de pollastre al forn<br>Enciam, pastanaga i olives<br>Fruita de temporada | Amanida de mongetes blanques i tonyina<br>Truita a la francesa<br>Niu d'enciams<br>Fruita de temporada                 | Amanida russa<br>Fogoner al forn amb tomàquet<br>Enciam, blat de moro i cogombre<br>Fruita de temporada         |
|  | 610 Kcal 33g Prot 23g Lip 70g Hc  | 520 Kcal 32g Prot 19g Lip 50g Hc  | 670 Kcal 36g Prot 26g Lip 72g Hc   | 620 Kcal 29g Prot 16g Lip 85g Hc  |



Tots els àpats van acompanyat d'una ració de pa.

CATASA N.º R.S. (26.08657/CAT). Menú elaborat per Sònia Rosell Ferrer (CAT001844), graduada en Nutrició Humana y Dietètica. Segons el Reglament 1169/2011 d'informació facilitada al consumidor, s'informa sobre al·lèrgenes presents en menús d'al·lèrgies y qualsevol altre informació sobre al·lèrgenes en l'etiquetat del producte. CATASA, d'acord al RD 126/2015 subministra menjars específicament adaptats als consumidors amb al·lèrgies i necessitats especials, per qualsevol informació contacti amb nosaltres a les nostres oficines centrals.