Núria Vilardell Aguilar
Col·legiada Dietista-Nutricionista
CAT000500

www.cuinatslaesperanza.com
R.S.I. 2604849|CAT
Tel. 93 457 66 85

CUINATS L'ESPERANÇA, S.L.

MENU TARDOR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
Espirals de tomàquet i orenga (180g) Filet de lluç a l'allada (130g) Amanida d'enciams (100g) Fruita (150g) Kcal: 590; HC: 72g; G: 18g; P: 34g; Sal: 2,1g.	Empredrat de llenties (ceba, pebrot verd i Vermell) (250g) Truita de patata i ceba (180g) amb amanida variada (100g) Fruita (150g) Kcal: 700; HC: 88g; G: 25g; P: 31g; Sal: 2g.	Arròs amb verdures saltejades (pebrot verd, vermell, ceba) (220g) Llom arrebossat (130g) amb patata caliu (150g) Fruita (150g) Kcal: 720; HC: 79g; G: 29g; P: 35g; Sal: 2,1g.	Verdura de temporada (250g) Pernilets rostits amb xampinyons (200g) Fruita (150g) Kcal: 560; HC: 47g; G: 25g; P: 40g; Sal: 1,8g.	Brou d'au amb pasta menuda (300g) Gyozas al forn (180g) i amanida d'enciams (100g) Fruita (150g) Kcal: 610; HC: 71g; G: 22g; P: 27g; Sal: 2,5g.	**Setmana 1** 2/11 - 6/11 30/11 - 4/12
Macarrons amb salsa pesto (220g) Lluç fornejable (130g) amb enciam, blat de moro i olives (120g) Fruita (150g) Kcal: 690; HC: 78g; G: 27g; P: 35g; Sal: 2,3g.	Arròs amb tomàquet (220g) Truita de patates i carbassó (180g) amb boniato al forn (150g) Fruita (150g) Kcal: 700; HC: 91g; G: 25g; P: 25g; Sal: 1,7g.	Verdura de temporada bullida amb patates (250g) Mandonguilles de vedella guisades amb carbassa (200g) Fruita (150g) Kcal: 590; HC: 58g; G: 25g; P: 34g; Sal: 2g.	Gaspatxo cassolà (250g) Contracuixa de pollastre a la planxa (150g) i patata al caliu (150g) Fruita (150g) Kcal: 620; HC: 61g; G: 26g; P: 38g; Sal: 1,8g.	Cigrons amanits amb oli d'oliva i alfàbrega (250g) Croquetes casolanes (150g) amb amanida mixta (100g) Fruita (150g) Kcal: 650; HC: 76g; G: 27g; P: 25g; Sal: 2,1g.	**Setmana 2** 9/11 - 13/11 7/12 - 11/12
Arròs amb verdures saltejades (220g) Truita a la francesa (120g) amb enciam i pastanaga (100g) Fruita (150g) Kcal: 560; HC: 76g; G: 17g; P: 23g; Sal: 1,6g.	Llenties estofades amb sofregit de verdures (250g) Pizza de pernil i formatge (200g) Fruita (150g) Kcal: 720; HC: 91g; G: 25g; P: 34g; Sal: 2,7g.	Brou d'au amb pasta menuda (300g) Pollastre rostit (150g) amb dau de patates (150g) Fruita (150g) Kcal: 620; HC: 59g; G: 24g; P: 43g; Sal: 2,2g.	Verdura de temporada (250g) Hamburguesa de coliflor (150g) i amanida mixta (enciam, olives i blat de moro) (120g) Fruita (150g) Kcal: 550; HC: 65g; G: 23g; P: 19g; Sal: 2g.	Macarrons integrals amb formatge (220g) Lluç al forn al forn amb llimona (150g) Fruita (150g) Kcal: 600; HC: 72g; G: 20g; P: 38g; Sal: 1,8g.	**Setmana 3** 16/11 - 20/11 14/12 - 18/12
Fideua de sipia amb all i oli (250g) Truita de tonyina amb formatge fresc (150g) Fruita (150g) Kcal: 680; HC: 67g; G: 28g; P: 36g; Sal: 2,6g.	Arròs amb salsa de tomàquet i orenga (220g) Filet de lluç enfornable (130g) i amanida mixta (120g) Fruita (150g) Kcal: 590; HC: 72g; G: 19g; P: 35g; Sal: 2,1g.	Gaspatxo casolà (250g) Nugets de bròcoli (150g) amb amanida tricolor (120g) Fruita (150g) Kcal: 570; HC: 62g; G: 27g; P: 19g; Sal: 2,1g.	Cigrons estofats (250g) Gall dindi a la planxa (150g) i patates fregides (150g) Fruita (150g) Kcal: 680; HC: 78g; G: 22g; P: 43g; Sal: 2g.	Verdura de temporada (250g) Crestes de tonyina al forn (180g) i amanida d'enciams (100g) Fruita (150g) Kcal: 590; HC: 70g; G: 22g; P: 28g; Sal: 2,3g.	**Setmana 4** 23/11 - 27/11 21/12 - 25/12

Els postres consistiran en 4 dies de fruita fresca I 1 làctic.