Altius Serveis i Recursos, s.l.

MENÚ DE: OCTUBRE

DINARS

COL·LEGI DIOCESÀ SAGRADA FAMÍLIA TORTOSA

Aquet menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Kcal 184 HC 39 Lip 0,6 Prot 5 -Puré de llenties amb arròs, patata i pastanaga -Trossejat de fruites	2 Kcal 115 HC 13 Lip 2,3 Prot 9,5 -Puré de pollastre amb porro i carabassó -Trossejat de fruites
5 Kcal 165 HC 21 Lip 4 Prot 10 -Puré de patata, porro i lluç -Postres làctics natural	6 Kcal 184 HC 39 Lip 0,6 Prot 5 -Puré de llenties amb arròs, patata i pastanaga -Trossejat de fruites	7 Kcal 150 HC 27 Lip 0,8 Prot 9 -Puré de patata, pastanaga i gall d'indi -Trossejat de fruites	8 Kcal 170 HC 30 Lip 1,8 Prot 8 -Puré de arròs, pollastre i pastanaga -Trossejat de fruites	9 Kcal 120 HC 19 Lip 1,3 Prot 8,7 -Puré de mongeta verda, pastanaga i vedella -Trossejat de fruites
12 Kcal 100 HC 12 Lip 1,6 Prot 9 -Puré de carabassó i vedella -Trossejat de fruites	13 Kcal 145,8 HC 24 Lip 2 Prot 8 -Puré de patata, carabassó i pollastre -Trossejat de fruites	14 Kcal 115 HC 18 Lip 1,3 Prot 7,5 -Puré de pastanaga, porro i lluç -Trossejat de fruites	15 Kcal 112 HC 15 Lip 1,2 Prot 9,7 -Puré de carabassó, porro i gall d'indi -Trossejat de fruites	16 Kcal 183 HC 23 Lip 5 Prot 11 -Puré de pollastre, patata i porro -Postres làctics natural
19 Kcal 148 HC 26 Lip 1,3 Prot 9 -Puré de bròquil, patata i lluç -Trossejat de fruites	20 Kcal 115 HC 17 Lip 1 Prot 9,5 -Puré de mongeta verda amb gall d'indi -Trossejat de fruites	21 Kcal 175 HC 30 Lip 2 Prot 8 -Puré de arròs, pastanaga i pollastre -Trossejat de fruites	22 Kcal 156 HC 21 Lip 3,5 Prot 9,6 -Puré de patata i vedella -Postres làctics natural	23 Kcal 160 HC 28 Lip 1 Prot 9 -Puré de carabassó, gall d'indi i patata -Trossejat de fruites
26 Kcal 120 HC 13 Lip 3,3 Prot 10 -Puré de pastanaga amb gall d'indi -Postres làctics natural	27 Kcal 110 HC 15 Lip 1,8 Prot 8 -Puré de carabassó amb lluç -Trossejat de fruites	28 Kcal 124 HC 17 Lip 2 Prot 10 -Puré de mongeta verda amb pollastre -Trossejat de fruites	29 Kcal 165 HC 30 Lip 1 Prot 8,5 -Puré de patata, porro i gall d'indi -Trossejat de fruites	30 Kcal 184 HC 39 Lip 0,6 Prot 5 -Puré de llenties amb arròs, patata i pastanaga -Trossejat de fruites

OBJECTIU DEL MES: Preparar el sistema immunitari per la tardor