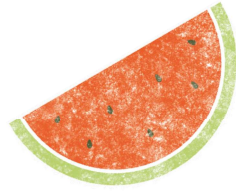


# BASAL

# JULIOL 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
<p>Pèsols amb patata saltats a l'allet amb pernil</p> <p>Fruita de carbassó amb enciam i olives verdes i negres</p> <p>Fruita del temps <b>29</b></p>	<p>Verdura directa de l'hort amb patata</p> <p>Contracuixa de pollastre a la llimona enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps <b>30</b></p>	<p>Espirals al pesto</p> <p>Croquetes vegetals amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps <b>1</b></p> <p><b>Proteïna Vegetal</b></p>	<p>Amanida freda de patata amb maionesa</p> <p>Peix fresc amb enciam amb pipes de carbassa, girasol i poma</p> <p>Gelat <b>2</b></p>	<p>Arròs saltejat amb verdures i soja</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates xips</p> <p>Fruita del temps <b>3</b></p>	<p>Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g</p>
<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Ous gratinats amb salsa de tomàquet amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps <b>6</b></p>	<p>Empedrat de lleties amb olives, blat de moro, tomàquet i ravenets</p> <p>Aletes de pollastre adobades amb amanida de pastanaga i tomàquet</p> <p>Fruita del temps <b>7</b></p>	<p>Ensaladilla russa</p> <p>Bacallà amb all i julivert i amanida amb blat de moro</p> <p>Iogurt natural ecològic de productors locals <b>8</b></p>	<p>Amanida d'arròs</p> <p>Nuggets vegetals amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps <b>9</b></p> <p><b>Proteïna Vegetal</b></p>	<p>Espaguetis amb tomàquet i formatge</p> <p>Llom de porc amb patates xips</p> <p>Fruita del temps <b>10</b></p>	<p>Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g</p>
<p>Verdura directa de l'hort amb patata</p> <p>Pasta a la bolonyesa de soja</p> <p>Fruita del temps <b>13</b></p> <p><b>Proteïna Vegetal</b></p>	<p>Empedrat de fesolets</p> <p>Fruita de patates amb amanida de pipes, crostons i poma</p> <p>Fruita del temps <b>14</b></p>	<p>Arròs a la cassola</p> <p>Gall dindi rostit a daus a la mostassa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps <b>15</b></p>	<p>Amanida de pasta 3 colors amb blat de moro, olives i tomàquet cirerol</p> <p>Lluç al forn amb edamames</p> <p>Fruita del temps <b>16</b></p>	<p>Amanida variada</p> <p>Pizza casolana de pernil dolç i formatge</p> <p>Gelat <b>17</b></p>	<p>Kcal = 751,43 Líp = 27,80 g AG sat = 5,32 g Hdc = 87,88 g Prot = 28,48 g Fibra = 12,81 g</p>
<p>Galets a la carbonara</p> <p>Remenat d'ou amb formatge amb enciam, tomàquet i cogombre</p> <p>Fruita del temps <b>20</b></p>	<p>Cigrons saltats amb albergínia, pastanaga, ceba i salsa de soja</p> <p>Calamars a la romana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps <b>21</b></p>	<p>Salmorejo de tomàquet i síndria amb crostons</p> <p>Pollastre arrebossat amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps <b>22</b></p>	<p>Amanida d'arròs</p> <p>Mandonguilles de soja a la jardineria</p> <p>Fruita del temps <b>23</b></p> <p><b>Proteïna Vegetal</b></p>	<p>Amanida variada</p> <p>Espirals amb bolonyesa de pollastre</p> <p>Iogurt natural ecològic de productors locals amb mel <b>24</b></p>	<p>Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g</p>
<p>Macarrons a la napolitana orenca i formatge ratllat</p> <p>Hamburguesa vegetal enciam, remolatxa i olives</p> <p>Fruita del temps <b>27</b></p> <p><b>Proteïna Vegetal</b></p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Pollastre rostit amb a l'allet i enciam i crudités amb xerris</p> <p>Fruita del temps <b>28</b></p>	<p>Pèsols amb patates a l'allet</p> <p>Fruita a la francesa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps <b>29</b></p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Peix fresc amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps <b>30</b></p>	<p>Amanida variada</p> <p>Pizza casolana de pernil dolç i formatge</p> <p>Gelat <b>31</b></p>	<p>Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g</p>

## El Nostre Compromís diari:

A Menjares treballem amb productes de temporada, de proximitat, integrals i ecològics com l'arròs, la pasta, les llegums, el iogurt i la majoria de fruites i verdures. La carn i el peix son de proximitat i de productors locals.



Nutricionistes Blanca i Cristina  
Número de col·legiades:  
CAT000276/CAT001118

## La síndria energia fresca i natural

Quan arriba la calor, el nostre cos ens demana refrescar-se... i la natura ens ho posa molt fàcil! La síndria és una de les fruites estrella de l'estiu: gran, vermella i plena d'aigua, perfecta per ajudar-nos a mantenir-nos hidratats d'una manera natural i deliciosa.

Sabies que gairebé tota la síndria és aigua? Per això és ideal per als dies de més calor! A més, el seu gust dolç i suau fa que sigui una fruita molt estimada pels nens i nenes. La podem menjar ben fresqueta, a trossos, o afegir-la a amanides i receptes divertides.

### Quan es cull?

La síndria es recull durant l'estiu, quan ha crescut sota el sol i ha arribat al seu punt òptim de maduració. És llavors quan està més dolça i gustosa!

### Algunes curiositats:

-Està formada principalment per aigua, ideal per hidratar-nos.

-És rica en vitamines A i C, que ajuden a cuidar el nostre cos.

-Conté antioxidants naturals que contribueixen al nostre benestar.

-És lleugera i fàcil de digerir, perfecta per a l'estiu.

-La síndria és una fruita... però també es considera una hortalissa perquè és de la mateixa família que el cogombre i la carbassa!

-Si la congelem, es converteix en un gelat natural molt saludable.

### Al·lèrgens:

- 1. Cereals
- 2. Crustacis
- 3. Ous
- 4. Peix
- 5. Cacauet
- 7. Llet
- 8. Fruita seca de clofolla
- 9. Api
- 10. Mostassa
- 11. Sèsam
- 12. Anhidrid sulfurós i sulfits
- 13. Tramussos
- 14. Mol·luscs

