

RECEPTES PER
A COMPARTIR: AMISTAT



SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues
més energia, millors idees i un cor fort.
Cuida les teues hores de somni i
creixeràs feliç i sa!

-  Ingredients ECO
-  De temporada
-  Gastronomia local
-  Proteïna vegetal
-  Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
-  Peix sostenible
-  Font d'omega 3
-  Suggeriment SOPAR
-  Dia menú temàtic

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia		Greix	AGS	
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	

**INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:**
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits