

CALORIES DELS ALIMENTS : Dinars i Sopars



1ers Plats

VERDURES A LA BRASA

Albergínia, carbassó, patata, col de brusel·les, ceba i pastanaga (250g)

175Kcal i 10g de greix



PAELLA

Arròs, sofregit de tomàquet, gambes (2u), calamar i sèpia

480Kcal i 16.5g de greix



CREMA DE CARBASSÓ

Carbassó, patata, ceba i oli d'oliva

160Kcal i 10g de greix



LASSANYA

Pasta, sofregit amb carn picada i ceba, tomàquet i paté, amb formatge gratinat

600Kcal i 40g de greix



AMANIDA DE FORMATGE I SÈSAM

Enciam, tomàquet, escarola, formatge fresc i sèsam

180Kcal i 15g de greix



PATATES ESTOFADES

Patata, costella de porc i sofregit de ceba

440Kcal i 30g de greix



**BATUT DE MADUIXES
AMB YOGURT DESNATAT**
110 Kcal



**GELAT DE
SORBET DE
LLIMONA**
27 Kcal



**IOGURT
CREMOS**
173 Kcal



FLAM
230 Kcal

2ns plats



FILET VEDELLA AMB PATATA AL VAPOR

Filet (100g), patata (100g)

280Kcal i 13g de greix;



FILET ARREBOSSAT AMB PATATA FREGIDA

Filet (120g), ou i pa ratllat, patata (100g)

470Kcal i 30g de greix



BROXETA DE PAVO AMB XAMPINYONS

Pavo, xampinyons i oli d'oliva

237Kcal i 14g de greix



MANDONGUILLES AMB SALSA

Carn picada, pa ratllat, ceba,
pastanaga i oli d'oliva

520Kcal i 45g de greix



LLENGUADO A LA PAPILOTE AMB ESCALIVADA

Llenguado, ceba, pebrot,
albergínia i oli d'oliva

230Kcal i 11g de greix



CALAMARS A LA ROMANA

Calamars (6u), ou, farina i oli
d'oliva

450Kcal i 25g de greix

Postres



BROXETA DE FRUITA

97 Kcal



GELAT CASSOLÀ

0 Kcal



PASTÍS DE XOCOLATA

350 Kcal



GELAT

248 Kcal