

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03

04

05

06

FELIÇ ANY NOU!!!

09

Llenties estofades amb bajoques
Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g
AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

10

Crema de porro i poma al curri
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g - HC:64,3g
AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:2,8g

11

Sopa d'au amb fideus
Pollastre en salsa de pastanagues amb xampinyons saltejats
Pa blanc/integral i Fruita fresca
582,6Kcal - Prot:41,8g - Lip:12,9g - HC:69,9g
AGS:3,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

12

Risotto de carbassa
Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g
AGS:5,1g - Sucres:21,2g - Sal:1,6g

13

Tallarines amb salsa de formatge i ceba
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g
AGS:6,8g - Sucres:16,9g - Sal:2,1g

16

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
Salsitxes a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g
AGS:3,9g - Sucres:15,0g - Sal:3,2g

17

Mongetes verdes a la portuguesa
Cigrons saltejats amb verdures i panses
Pa blanc/integral i logurt natural
696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g
AGS:9,5g - Sucres:16,0g - Sal:1,9g

18

Arròs tres delícies
Medalló de salmó a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g
AGS:3,6g - Sucres:16,4g - Sal:1,3g

19

Macarrons amb salsa de bolets
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g
AGS:7,9g - Sucres:25,4g - Sal:1,1g

20

Crema de pèsols, porro i pera
Contraçuixa de pollastre al forn amb patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca
729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g - HC:75,5g
AGS:7,5g - Sucres:19,6g - Sal:1,8g

23

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses)
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca
571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g
AGS:3,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,5g

24

Crema dos llegums
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g
AGS:1,6g - Sucres:19,4g - Sal:1,4g

25

Sopa de peix amb arròs
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g - HC:74,8g
AGS:3,3g - Sucres:16,2g - Sal:1,3g

26

Bròquil amb patata
Botifarra a la planxa amb mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca
614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g
AGS:9,8g - Sucres:22,8g - Sal:3,9g

27

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge
Seitons arrebossats amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g
AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:3,3g

30

Llenties amb carbassa
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g
AGS:2,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g

31

DINAR DIA DE LA PAU

Espaguetis a la carbonara
Nuggets de pollastre amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Profiterols farcits
666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g
AGS:2,7g - Sucres:15,8g - Sal:2,5g