



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 1-7 desembre	Crema de pastanaga i ceba amb rajolí d'oli d'oliva Kcal 16 Ptr 6,46 Hc 4.33 Lip 3 Lluç al forn amb enciam i blat de moro P:20.72g HC:3.56g L:8.87g Fruita	Macarrons amb picadeta de bolonyesa (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g Trita de carbassó amb tomàquet i enciam i pastanaga Kcal 273 Ptr 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.1 Fruita	JORNADA PROEIEINA VEGETAL Verdura al vapor (P:19.21g HC:30.22g L:3.53g Mandonguilles veggies amb daus de carbassa (P:22.74g HC:10.22g L:8.41g Lacti	Arròs amb sofregit de cebes i api Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g pollastre amb herbes provençals i patates (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) fruita	Llenties eco amb sofregit d'hortalisses (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Croquetes de gall dindi amb enciam , tomàquet i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita
2Setmana 8-14 desembre	Festiu	Cigrons eco (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Calamars a l'andalussa amb amanida 150 gr Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2. Fruita	Arròs cassolà amb verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Trita de patata i ceba amb enciam i tomàquet (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) lacti	Brou d' hortalisses i pollastre amb pasta petita Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Gall dindi al forn amb samfaina catalana (P:21g HC:3.1g L:8.24g) fruita	JORNADA GASTRONÒMICA DE VENEZUELA Crema d'auyama (P:19.21g HC:30.22g L:3.53g "Tequeños de formatge" al forn amb enciam i olives fruita
3 Setmana 15-21 desembre	Llenties ecològiques amb sofregit de ceba i porro (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Hamburguesa de vedella amb carbassa Kcal: 241 P:23g HC:10.22g L:8.41g Fruita	Crema de carbassó amb daus de pa Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Lip= 4. Filet de rosada amb enciam i hortalisses (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	meeEspagueti amb tomàquet (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Trita francesa amb llenca de formatge Kcal 314,62 ptr 15,2 hc 32,26 lip Lacti	Verdura al vapor (P:19.21g HC:30.22g L:3.53g Rodó de lluç amb amanida P:20.72g HC:3.56g L:8.87g Fruita	Brou cassolà amb pasta Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. bocadets de pollastre al forn amb patatonesKcal 371 Ptr 21 fruita
4 Setmana 22-28 desembre	Mongeta blanca eco (P:15.54g HC:33.71g L:3.98g) Llàmines de lluç amb enciam i pastanaga (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Salsitxes de gall dindi amb hortalisses Kcal333,95 Ptr23.21 Hc30,14 Lip14.42 Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	Escudella catalana 250gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2.42 Pernilets de gall d'indi amb albergínia P20,64 HC, 3,18 Lip 8,24	FESTIU	FESTIU
5 setmana 29-31 desembre	Llenties guisades eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Escalopa de gall dindi al forn amb amanida (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g) Fruita Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip=	macarrons a la italiana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Pernilets de pollastre amb panses (P:21g HC:3.1g L:8.24g) Fruita Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip=	Verdura al vapor (P:19.21g HC:30.22g L:3.53g Hamburguesa de vedella amb hortalisses Kcal: 241 P:23g HC:10.22g L:8.41g Fruita		

PA I PÒSTRES (FRUITA DE PROXIMITAT I LÀCTIS VARIATS. REVISAT PER EL DEPARTAMENT DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ)

