

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 setmana 02-08 MARÇ	Cigrons guisats amb verdures (P:3.17g HC:22.53g L:5.22g) Truita francesa amb cuit i amb amanida fresca (P:10.08g HC:11.48g L:12.39g) Fruita	Tallarins napolitana amb formatge (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Filet de rosada amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Crema de carbassó amb rostes (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Pernilets de pollastre al forn amb pastanaga (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti	Arròs amb sofregit natural P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Botifarra suau de porc amb pèsols Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g fruita	Verdures amb patata i oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) lluç al forn Kcal 229 Ptr8.30 Hdc 21.7 lip. 2 Fruita
2 setmana 09-15 MARÇ	JORNADA DE LA PROTEÍNA VEGETAL Llenties eco estofades Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4 bocadet vegetal amb enciam i olives Kcal 484,84 ptr 22,05 hc 30,2 lip 14 Fruita	Sopa de brou Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Mandonguilles de vedella amb hortalisses (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g) fruita	Arròs tres delícies amb verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Truita de patates i ceba amb amanida variada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) lacti	Espagueti amb crema de tomàquet (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Pernilets de gall dindi al forn amb patatones Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g fruita	Mongeta tendra amb patata al vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Filet d'abadejo amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita
3 Setmana 16-22 MARÇ	Cigrons guisats amb verdures (P:3.17g HC:22.53g L:5.22g) Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Kcal :344 Ptr 2				