

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 3-9 febrer	<p><b>PROTEÏNA VEGETAL</b> Cigrons estofats (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Kcal 484,84 ptr 22,05 hc 30,2 lip 14,43 Fruita</p>	<p>Brou vegetal amb pistons Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2</p> <p>Filet de rosada amb enciam , tomàquet i olives. Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet,ceba i pastanaga Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g</p> <p>Hamburguesa de vedella planxa amb ceba Kcal: 241 P:23g HC:10.22g L:8.41g Lacti</p>	<p>pasta napolitana Kcal. 347 P:8.75g HC:49.63g L:4.01g</p> <p>Filet de lluç amb enciam,pastanaga i olives Kcal148,6ptr 27,6 hc 4,4 lip 1,2 Fruita</p>	<p>Mongeta tendra i patata al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50</p> <p>Truita francesa amb amanida Kcal 314,62 ptr 15,2 hc 32,26 lip 15,24 Fruita</p>
2 Setmana 10-16 febrer	<p>Crema de coliflor Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16</p> <p>Salsitxes de gall dindi amb hortalisses 150grKcal: 230 P:22.74g HC:10.22g</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons amb salsa tomàquet Kcal .340Ptr .15.10Hdc. 50.60 Lip.</p> <p>Filet d'abadejo amb enciam,pastanaga i olives Kcal148,6ptr 27,6 hc 4,4 lip 1,2 Fruita</p>	<p>Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50</p> <p>Pollastre Forn amb llàmines de patata Kcal: 241 P:23g HC:10.22g L:8.41g Lacti</p>	<p>Arròs tres delícies Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03</p> <p>Truita de patata amb enciam , col i pastanaga (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) Fruita</p>	<p>Llenties amb verdures Kcal 455,9 ptr 21 hc 33,3 lip 10,06</p> <p>Filet de llimanda amb enciam,pastanaga i olives Kcal148,6ptr 27,6 hc 4,4 lip 1,2 Fruita</p>
3 Setmana 17-23 febrer	<p>Mongeta tendra i patata al vapor Kcal239 Ptr. 22.5 Hdc. 23.37 lip.5.50</p> <p>Hamburguesa de vedella forn amanida tricolor (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet i porro Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g</p> <p>Filet de lluç amb enciam,pastanaga i olives Kcal148,6ptr 27,6 hc 4,4 lip 1,2 Fruita</p>	<p>Cigrons estofats (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g)</p> <p>pernilets de gall d'indi amb patatones Kcal 466,26 ptr 29,62 hc 28,92 lip 14, Lacti</p>	<p>Brou d'au amb pasta menuda Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip. 2.31</p> <p>Filet de llenguadina amb espelta i amanida Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita</p>	<p>Crema de carbassó Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16</p> <p>Mandonguilles de vedella a jardineria Kcal = 268 Ptr28.12Hdc = 7.92 Lip17.10 Fruita</p>
4 Setmana 24-28 febrer	<p>Mongetes blanques Kcal 422,32 ptr19,26 hc33,21 lip 10,32</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Kcal 484,84 ptr 22,05 hc 30,2 lip 14,43 Fruita</p>	<p>Fideus cassola Kcal 307,26 prt16,11 hc57,32 lip 9,52</p> <p>Truita de carbassó amb tomàquet i enciam i pastanaga Kcal 273 Ptr 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.1 Fruita</p>	<p>Brou vegetal amb pistons Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2</p> <p>Filet de rosada enciam i blat de moro Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Lacti</p>	<p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g</p> <p>Salsitxes de pollastre amb pèsols 150grKcal: 230 P:22.74g HC:10.22g</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50</p> <p>Filet de lluç amb enciam,pastanaga i olives Kcal148,6ptr 27,6 hc 4,4 lip 1,2 Fruita</p>

# petits canvis

PER MENJAR MILLOR 

## més

FRUITES I HORTALISSES  
LLEGUMS  
FRUITA SECA  
VIDA ACTIVA I SOCIAL



## canviem

AIGUA  
ALIMENTS INTEGRALS  
OLI D'OLIVA VERGE  
ALIMENTS DE TEMPORADA  
I PROXIMITAT



## menys

SAL  
SUCRES  
CARN VERMELLA  
I PROCESSADA  
ALIMENTS  
ULTRA PROCESSATS



GAUDIM MENJANT

