



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 SETMANA 3 març	<p>Minestra de verdures al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37</p> <p>Filet de llimanda amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Pt 8.30 Hd 21.70lip. Fruita</p>	<p>Espagueti amb soja texturitzada i tomàquet Kcal = 116 Ptr = 6.46 Hdc 14.33 Lip= 3.3</p> <p>Salsitxes de gall dindi amb pèsols 150gr Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G Fruita</p>	<p>Crema de carbassa Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc 14.3</p> <p>Aletes de pollastre marinades Kcal. 331 Pt. 19.24 Hdc. 24.30 Lip. 1 lacti</p>	<p>Arròs 3 delícies Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03</p> <p>Truita amb enciam i tomàquet Kcal = 273 Ptr = 29.47 Hdc = 14 Li Fruita</p>	<p>Llenties eco Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4.</p> <p>lluç amb enciam i pastanaga P:20.72g HC:3.56g L:8.87g Fruita</p>
2 SETMANA 10 març	<p>Mongeta tendra amb patata Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37</p> <p>Gall dindi al forn amb enciam i olives Kcal 466,26 ptr 29,62 hc 28,92 lip 14 Fruita</p>	<p>Brou vegetal amb pasta Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip. 2.31</p> <p>Filet de rosada amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Pt 8.30 Hd 21.70lip. 2.3 Fruita</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet , pastanaga i alfàbrega Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88</p> <p>Truita de patates i amb enciam i olives Kcal: 267 P:22.27g HC:15.76g L:7.31 lacti</p>	<p>Mongeta blanca estofada eco Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.3 lip. 5</p> <p>seitons amb enciam i pastanaga P:20.72g HC:3.56g L:8.87g Fruita</p>	<p>Crema de carbassó Kcal 190 Ptr 7 Hdc 14.3</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb verdures Kcal .344 Ptr 26.75 Hdc .17.86 Lip.2 fruita</p>
3 SETMANA 17 març	<p>Cigrons eco Kcal = 337Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Li</p> <p>Truita amb enciam i tomàquet Kcal 279 Ptr 29.88 Hdc14 Lip6.3 Fruita</p>	<p>Arròs tricolor Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.8 lip.5.5</p> <p>Bunyols de bacallà al forn amb enciam i blat de moro Kcal.249 Ptr. 9.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita</p>	<p>Patates estofades amb verdures P:17.21g HC:30.22g L:3.53g</p> <p>Pernilets de pollastre a la llimona (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) lacti</p>	<p>Macarrons Kcal = 116 (P:8.75g HC:49.63g)</p> <p>Llenguadina amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita</p>	<p>Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb patatones Kcal .344 Ptr 26.75 Hdc .17.86 Lip.2 fruita</p>
4 SETMANA 24 març	<p>Crema de verdures Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc 14.3 L</p> <p>lluç amb enciam i pastanaga P:20.72g HC:3.56g L:8.87g Fruita</p>	<p>Espirals napolitana Kcal = 116 (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)</p> <p>Truita de patates i amb enciam i olives Kcal267 P:22.2g HC:15.76g L:7.31 Fruita</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5</p> <p>Filet de rosada amb enciam i blat de moro Kcal.229 Ptr 8.30 Hdc.21.7 lip. 2.30 Lacti</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88</p> <p>Salsitxes de gall dindi amb ceba i pebrot Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.4g Fruita</p>	<p>Llenties eco Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4.</p> <p>Gall dindi al forn amb enciam i olives Kcal 466,26 ptr 29,62 hc 28,92 lip 14 Fruita</p>
5 SETMANA 31 març	<p>Cigrons eco Kcal = 337Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Li</p> <p>Pollastre amb verdures (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g Fruita</p>				

# petits canvis

PER MENJAR MILLOR 

## més

FRUITES I HORTALISSES  
LLEGUMS  
FRUITA SECA  
VIDA ACTIVA I SOCIAL



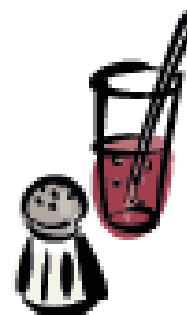
## canvia

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



## menys

SAL  
SUCRES  
CARN VERMELLA  
I PROCESSADA  
ALIMENTS  
ULTRA PROCESSATS



GAUDIM MENJANT

