



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 1-6 D'Abril	Cigrons eco Kcal = 337Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Li Tastets de bròquil i formatge amb enciam i blat de moro Kcal 422,14 pt23,44 hc 22,74 liip 13 Fruita	Espagueti amb tomàquet (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Truita de patata amb enciam i olives (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) Fruita	Crema de carbassa Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3 Filet d'abadejo amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Lacti	Jornada gastronòmica del Japó Arròs japonès (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Rotllet de verdures d'okinawa i enciam Fruita	Mongeta verda i patata amb rajolí d'oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Hamburguesa de vedella amb patatones Ptr 26.75 Hdc .17.86 Lip.28 Fruita
2 Setmana 7-13 D'Abril	Jornada gastronòmica de França Crème Parmentiere(crema Parmentiere) (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Cordon Bleu(Llibrets de gall dindi) amb enciam i col (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Arròs amb sofregit de ceba, tomàquet i alfàbrega P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Filet de rosada amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Verdura al vapor (P:19.21g HC:30.22g L:3.53g) Escalopins de llom de porc amb samfaina P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g Lacti	Espirals napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) bunyols de bacallà al forn amb enciam i llombarda 150 gr (P:25.91g HC:12.57g L:8.67g) Fruita	Llenties eco amb sofregit d'hortalisses (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Truita de formatge amb enciam , olives i pastanaga ratllada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) Fruita
3 Setmana 14-20 d'Abril	Minestra de verdures (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G Salsitxes de pollastre amb albergínia 150gr Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G Fruita	Fideus cassola (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) escalopa de pollastre amb enciam i col (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Fruita	Arròs tres delícies (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Llaminat de magre forn amb carbassa P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g Lacti	Crema de verdures Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3 Calamars a l'andalusa al forn amb enciam i olives 150 gr Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2. Fruita	Festiu
4 Setmana 21-27 d'Abril	festiu	Jornada de proteïna vegetal Caldereta de cigrons eco (patata, ceba i pastanaga) Kcal = 337Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Li Hamburguesa de quinoa i coliflor amb enciam i olives (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Fruita	Tallarins napolitana Truita de carbassó amb enciam i llombarda (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) Lacti	Arròs caldós Kcal.320 Ptr.12.79 Hdc.53.99 lip.6.03 Filet de rosada amb enciam i tomàquet (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Mongeta verda i patata amb rajolí d'oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Mandonguilles de vedella amb hortalisses Kcal 268 Ptr28.12Hdc 7.92 Lip17.1 Fruita
5 setmana 28-30 d'Abril	Llenties guisades eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Hamburguesa de vedella amb patates Ptr 26.75 Hdc .17.86 Lip.28.10 Fruita	Jornada Gastronòmica del Estats Units Pasta amb salsa de formatge (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) New orleans chicken amb enciams (P:21g HC:3.1g L:8.24g) Fruita	Crema de carbassó Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3 Filet de abadejo amb amanida Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Lacti		



Menú revisat revisat per el departament de dietètica i nutrició CAT001648

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya

