



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 2-8 JUNY	Llenties eco amb sofregit de ceba, col i pastanaga (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Salsitxes de gall d'indi amb pèsols 150grKcal: 230 P:22.74g HC:10.22g Fruita	Pasta d'estiu (blat de moro, olives i pernil) (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Abadejo amb enciam i tomàquet (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Verdura al vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Truita de patata i ceba amb enciam , blat de moro i pastanaga (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) Lacti	JORNADA GASTRONÒMICA DE COLOMBIA Arròs ranchero Kcal 350P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Cruixents de pollastre amb patatones fruita	Crema de carbassó amb rostes Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3 Seitons al forn amb enciam i pastanaga Kcal. 229 Pt 8.30 Hd 21.70lip. 2. Fruita
2Setmana 9-15 JUNY	Cigrons eco (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Hamburguesa de vedella amb daus de patata Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G Fruita	Pasta napolitana Kcal. 347 P:8.75g HC:49.63g L:4.01g Truita d'edam amb enciam , blat de moro i pastanaga Kcal 279 Ptr 29.88 Hdc14 Lip6.3 fruita	Amanida russa(patata, pastanaga, mongeta, olives i maionesa opcional) Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Filet de rosada amb enciam i tomàquet (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Arròs amb salsa de tomàquet i ceba Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Llom adobat amb daus de pastanaga P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g Fruita	PROTEÏNA VEGETAL Mongeta tendra i patata al vapor (P:19.21g HC:30.22g L:3.53g) Mandonguilles veggies amb verduretes (P:22.74g HC:10.22g L:8.41g Lacti
3 Setmana 16-22 JUNY	Amanida de llenties Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4 Porcions de lluç al forn amb enciam, tomàquet i olives P:20.72g HC:3.56g L:8.87g fruita	ORNADA GASTRONÒMICA D'EGIPTE Arròs estil egipci 250grKcal.320 Ptr.12.79 Hdc.53.99 Tajine de pollastre Kcal. 335 Pt. 9 Hdc. 35.04 Lip. 15 Fruita	Verdura amb rajolí d'oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Llenguadina amb enciam i hortalisses (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti	Pasta siciliana Kcal. 347 P:8.75g HC:49.63g L:4.01g Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (P:22.54g HC:3.71g L:8.67g) fruita	Sopa de brou vegetal 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2 Rodó de Gall dindi amb panses (P:22g HC:3.18g L:8.24g) fruita
4 semana 23-29 juny	Amanida de cigrons Kcal = 337Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Lip= 0 Escalopa de pollastre amb enciam i lombarda (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g) Fruita	FESTIU	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Pernilets de gall dindi amb pèsols (P:21g HC:3.1g L:8.24g) lacti	Amanida de pasta (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) 47.84 Lip= 6.3 Filet de abadejo amb amanida Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 fruita	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Truita de formatge amb amanida (P:10.08g HC:11.48g L:12.39g) fruita
5 setmana 30juny-6 juliol	Llenties eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga ratllada Kcal. 330 Ptr. 9 Hdc. 36 lip. 16. Fruita				