



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 1-6 OCTUBRE		Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)	Llentíes eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)	Arròs tres delícies (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)	Verdura al vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)
		Pernilets de pollastre amb pèsols (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) fruita	Truita de patata amb enciam i olives (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita	Filet d'abadejo amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Magre forn amb verdures P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g Fruita
2 Setmana 7-13 OCTUBRE	Cigrans eco (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba P:3.76g HC:35.80g L:5.81g	Bròquil amb patata (P:19.21g HC:30.22g L:3.53g)	Pasta a l'orenga (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)	Crema de carbassa (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)
	lluç amb enciam i pastanaga (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Filet de rosada amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Pit de pollastre P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) fruita	Gall d'indi amb enciam i tomàquet Kcal. 331 Pt. 19.24 Hdc. 24.30 Lip. 13.96 fruita	Truita amb enciam, olives i pastanaga ratllada (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) Fruita
3 Setmana 14-20 OCTUBRE	Llentíes eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)	Arròs tres delícies (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)	Mongeta verda amb patata (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)	Sopa de brou vegetal 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2.	Crema de carbass Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Lip= 4.
	Salsitxes de gall d'indi amb pèsols 150gr Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g Fruita	Llenguadina amb enciam i hortalisses (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Pernilets de pollastre al xilindró (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) fruita	Truita de patata amb enciam i pastanaga (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita	lluç amb enciam i pastanaga (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita
4 Setmana 21-27 OCTUBRE	Mongeta blanca eco (P:15.54g HC:33.71g L:3.98g)	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)	Coliflor amb patata (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)	Arròs caldós 250gr Kcal.320 Ptr.12.79 Hdc.53.99 lip.6.03	Patates de l'àvia amb verdures Kcal = 356 Ptr = 8.82 Hdc 39.67 Li
	lluç amb enciam i pastanaga (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Pernilets gall d'indi amb carbassa (P:21g HC:3.1g L:8.24g) Fruita	Truita de carbassó amb enciam i llombarda (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita	Filet de rosada amb enciam i tomàquet (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Pit de pollastre P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) fruita
5 setmana 28-31 OCTUBRE	Llentíes guisades eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)	Crema de carbassa i moniato Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Lip= 4.52	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures	
	Gall d'indi amb enciam i tomàquet Kcal. 331 Pt. 19.24 Hdc. 24.30 Lip. 13.96 fruita	Pernilets de pollastre amb pèsols (P:21g HC:3.1g L:8.24g) fruita	Magre forn amb verdures P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g Fruita	Filet de abadejo amb amanida Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 fruita	