



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 1-6 OCTUBRE	Crema de verdures amb torronets de pa Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3 llàmines lluç amb enciam i pastanaga P:20.72g HC:3.56g L:8.87g Fruita	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Pernilets de pollastre amb pèsols (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) fruita	Llentíes eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Truita de patata amb enciam i olives (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) lacti	Arròs tres delícies (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Filet d'abadejo amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Verdura al vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Magre forn amb verdures P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g Fruita
2 Setmana 7-13 OCTUBRE	Cigrons eco (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Hamburguesa de quinoa i coliflor amb enciam i olives (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba 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	Bròquil amb patata (P:19.21g HC:30.22g L:3.53g) Mandonguilles de vedella amb verdures (P:22.74g HC:10.22g L:8.41g) Lacti	Pasta a l'orenga (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	Crema de carbassa (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Truita de formatge 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) Salsitxes de gall d'índi amb pèsols 150gr Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g Fruita	Arròs tres delícies (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Llenguadina amb enciam i hortalisses (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Mongeta verda amb patata (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Pernilets de pollastre al xilindró (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Lacti	Sopa de brou vegetal 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Truita de patata amb enciam i pastanaga (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita	Crema de carbass Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Lip= 4. Calamars a l'andalusa al forn amb enciam i olives 150 gr Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2. Fruita
4 Setmana 21-27 OCTUBRE	Mongeta blanca eco (P:15.54g HC:33.71g L:3.98g) Llàmines de lluç amb enciam i pastanaga (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Fideus cassola (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Pernilets gall d'índi amb carbassa (P:21g HC:3.1g L:8.24g) Fruita	Coliflor amb patata (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Truita de carbassó amb enciam i llombarda (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) lacti	Arròs caldós 250gr 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	Patates de l'àvia amb verdures Kcal = 356 Ptr = 8.82 Hdc 39.67 Li Hamburguesa de vedella amb patates Ptr 26.75 Hdc .17.86 Lip.28.10 Fruita
5 setmana 28-31 OCTUBRE	Llentíes guisades eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Escalopa de pollastre amb enciam i llombarda (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g) Fruita	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Pernilets de pollastre amb pèsols (P:21g HC:3.1g L:8.24g) fruita	Crema de carbassa i moniato Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Lip= 4.52 Mandonguilles de vedella jardineria (P:22.74g HC:10.22g L:8.41g) Lacti	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Filet de abadejo amb amanida Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 fruita	