



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 1-6 OCTUBRE		Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Hamburguesa de quinoa i coliflor amb enciam i olives (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Fruita	Llenties eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Varetes de quinoa i verdures amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88 lip.5.50 Escalopa de tofu amb amanida (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Fruita	Verdura al vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Seità amb verdures amb enciam , olives i pastanaga ratllada fruita
2 Setmana 7-13 OCTUBRE	Cigrons eco (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Llàmines vegetals amb amanida (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba P:3.76g HC:35.80g L:5.81g tofu amb pastanaga (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) fruita	Bròquil amb patata (P:19.21g HC:30.22g L:3.53g) croquetes vegetals amb quinoa amb enciam i hortalisses (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Escalopa de seità 150gr P:22.51g HC:3.83g L:8.97g Fruita	Crema de carbassa (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Bocadets d'espínacs amanida (P:21.75g HC4g L:8.g) fruita
3 Setmana 14-20 OCTUBRE	Llenties eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) croquetes d'espínacs amb quinoa amb enciam i hortalisses (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Arròs amb verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) tofu amb verdures (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) fruita	Mongeta verda amb patata (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Hamburguesa vegetal amb enciam i olives (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Fruita	Sopa de brou vegetal 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Seità amb verdures amb enciam , olives i pastanaga ratllada fruita	Crema de carbass Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Lip= 4. Bocadets d'espínacs amanida (P:21.75g HC4g L:8.g) fruita
4 Setmana 21-27 OCTUBRE	Mongeta blanca eco (P:15.54g HC:33.71g L:3.98g) Llàmines vegetals amb amanida (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Fideus cassola (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Seità amb verdures amb enciam , olives i pastanaga ratllada fruita	Coliflor amb patata (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) tofu amb pastanaga (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) fruita	Arròs caldós 250gr Kcal.320 Ptr.12.79 Hdc.53.99 lip.6.03 Hamburguesa de quinoa i coliflor amb enciam i olives (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Fruita	Patates de l'àvia amb verdures Kcal = 356 Ptr = 8.82 Hdc 39.67 Li Bocadets vegetals amanida (P:21.75g HC4g L:8.g) fruita
5 setmana 28-31 OCTUBRE	Llenties guisades eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Barretes vegetals amb amanida (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Hamburguesa vegetal amb enciam i olives (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Fruita	Crema de carbassa i moniato Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Lip= 4.52 Escalopa de seità 150gr P:22.51g HC:3.83g L:8.97g Fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures tofu amb pastanaga (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) fruita	