



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 2-8 desembre	Llenties eco amb sofregit (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)  Filet de lluç amb amanida tricolor P:20.72g HC:3.56g L:8.87g  Fruita	Crema de carbassó amb rostes Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3  Pernilets de pollastre amb ceba i pebrot (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)  fruita	Pasta carbonara (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)  Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) lacti	Minestra de verdures i patata al vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)  Llibrets de gall dindi amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	festiu
2 Setmana 9-15 desembre	Cigrons eco (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)  Hamburguesa de gall dindi al forn amb anelles de ceba 150gr Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g 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	PROTEÏNA VEGETAL  Mongeta tendra i patata al vapor (P:19.21g HC:30.22g L:3.53g)  Mandonguilles veggies a la jardinera (P:22.74g HC:10.22g L:8.41g) Lacti	Fideus de l'àvia (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)  bunyols de bacallà i boniato forn 150 gr ( P:25.91g HC:12.57g L:8.67g) Fruita	Crema de carbassa amb torronets de pa (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 16-22 desembre	Llenties eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)  Salsitxes de gall d'indi amb pèsols 150gr Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g Fruita	Arròs cassolà amb verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)  Llenguadina amb enciam i hortalisses (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Crema de carbassó amb rostes Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Lip= 4.  Lasanya cassolana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) lacti	Verdura amb rajolí d'oli d'oliva (P:19.21g HC:30.22g L:3.53g)  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 pollastre amb panses (P:22g HC:3.18g L:8.24g) fruita
4 Setmana 23-29 desembre	Mongeta blanca eco (P:15.54g HC:33.71g L:3.98g)  lluç amb enciam i pastanaga (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Escudella catalana 250gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2.42  Magre al forn amb patatones (P:21g HC:3.1g L:8.24g)  Fruita	festiu	festiu	Patates Muntanyola 250 g Kcal = 356 Ptr = 8.82 Hdc 39.67 Lip4.9 Truita francesa amb enciam , llombarda 150 gr Kcal = 279 Ptr47 Hdc 14 Lip6.1  Fruita
5 setmana 30-31 desembre	Llenties guisades eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)  pollastre amb enciam i llombarda (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g)  Fruita	Espaguetis a la italiana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)  Contraçuixa de pollastre amb hortalisses (P:21g HC:3.1g L:8.24g) fruita			

