



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 2-8 desembre	Llenties eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) llàmines lluç amb enciam i pastanaga P:20.72g HC:3.56g L:8.87g Fruita	Crema de verdures Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3 Pernilets de pollastre amb pèsols (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) fruita	Pasta napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Truita de patata amb enciam i olives (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) lacti	Verdura al vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Gall dindi amb amanida (P:21g HC:3.1g L:8.24g) fruita	festiu
2 Setmana 9-15 desembre	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 verduretes (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 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 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	Crema de carbassa Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Lip= 4. Pernilets de gall dindi al xilindró (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Lacti	Mongeta verda amb patata (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Truita de patata amb enciam i pastanaga (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) 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) Llàmines de 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 pollastre amb amanida (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Lacti	festiu	festiu	Patates de l'àvia 250 g Kcal = 356 Ptr = 8.82 Hdc 39.67 Lip4.9 Truita de formatge amb enciam , llombarda 150 gr Kcal = 273 Ptr =29.47 Hdc 14 Lip6.1 Fruita
5 setmana 30-31 desembre	Llenties 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			