

MENÚ SENSE OU FEBRER 20

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 2-6 Febrer	PROTEÏNA VEGETAL Cigrons estofats (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10 Tastes de bròcoli al forn amb amanida fresca Kcal 422,14 pt23,44 hc 22,74 liip 13 Fruita	Brou vegetal amb pasta Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2 Filet de rosada Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Arròs melós amb salsa de tomàquet,ceba i pastanaga Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Pit de pollastre amb amanida (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g lacti	Pasta napolitana amb herbes aromàtiques Kcal. 347 P:8.75g HC:49.63g L:4.01g lluç al forn Kcal 229 Ptr8.30 Hdc 21.7 lip. 2 Fruita	Mongeta tendra i patata al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Hamburguesa de vedella amb carbassa Kcal: 241 P:23g HC:10.22g L:8.41g Fruita
2 Setmana 09-13 Febrer	Crema de verdures Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Salsitxes amb hortalisses saltejades 150grKcal: 230 P:22.74g HC:10.22g Fruita	Espirals amb salsa tomàquet natural Kcal .340Ptr .15.10Hdc. 50.60 Lip. Filet d'abadejo amb enciam,pastanaga i olives Kcal148,6ptr 27,6 hc 4,4 lip 1,2 Fruita	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Pollastre a la farigola (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g lacti	Arròs tres delícies Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03 Llenca de magre k cal 400 Pt 53 Hdc19 Lip13 Fruita	Llenties eco amb xoriço Kcal 455,9 ptr 21 hc 33,3 lip 10,06 lluç al forn amb enciam ,olives i pastanaga Kcal 229 Ptr8.30 Hdc 21.7 lip. 2 Fruita
3 Setmana 16-20 Febrer	Mongeta tendra i patata al vapor am boli d'oliva Kcal239 Ptr. 22.5 Hdc. 23.37 lip.5.50 Llom amb verduretes P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet i porro Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Filet de llenguadina Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Cigrons eco amb hortalisses (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g) Pit de pollastre amb amanida (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g lacti	Brou d'au amb pasta menuda Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip. 2.31 gall d'indi a la llimona amb patatones Kcal 466,26 ptr 29,62 hc 28,92 lip 14, fruita	Crema de carbassa i moniato Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Mandonguilles de vedella a jardineria Kcal = 268 Ptr28.12Hdc = 7.92 Lip17.10 Fruita
4 Setmana 23-27 Febrer	Mongetes blanques Kcal 422,32 ptr19,26 hc33,21 lip 10,32 Hamburguesa de vedella amb amanida Kcal: 241 P:23g HC:10.22g L:8.41g Fruita	Arròs amb verduretes 250gr Kcal.304 P:9.51g HC:25.24g L:2.26g Lip= 0 gall dindi al forn amb verduretes Kcal 466,26 ptr 29,62 hc 28,92 lip 14, fruita	Brou vegetal amb pasta Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2 Filet de rosada Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Lacti	JORNADA GASTRONOMICA D'ITALIA Penne bolonyesa Kcal. 365 P:8.75g HC:49.63g L:4.01g Milanesa de pollastre amb amanida Kcl 321,77Pt31,48Hdc31,20Lip15,3 fruita	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Contracuixa de Pollastre amb daus carbassa (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g Fruita

PA I POSTRES (FRUITA DE PROXIMITAT I LÀCTIS VARIATS.

REVISAT PER EL DEPARTAMENT DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ). CAT001648





MENÚ SENSE OU FEBRER 20