



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 SETMANA 4 novembre	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Hamburguesa de quinoa i coliflor amb amanida tricolor (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g) Fruita	Pasta a l'orenga Kcal = 116 Ptr = 6.46 Hdc 14.33 Lip= 3.3 Salsitxes de porc amb pèsols 150gr Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G Fruita	Crema de carbassó amb torronets de pa Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc 14.3 L Escalopa de pollastre amb enciam i llombarda Kcal. 331 Pt. 19.24 Hdc. 24.30 Lip. 13.96 lacti	Arròs 3 delícies Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03 Truita de formatge amb enciam i tomàquet Kcal = 273 Ptr = 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.1 Fruita	Llenties eco Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. llàmines lluç amb enciam i pastanaga P:20.72g HC:3.56g L:8.87g Fruita
2 SETMANA 11 novembre	Mongeta tendra amb patata a Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Calamars amb amanida 150 gr Kcal 229 Ptr8.30 Hdc 21.7 lip. 2 Fruita	Sopa de brou Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip. 2.31 Truita de patates i amb enciam i olives Kcal: 267 P:22.27g HC:15.76g L:7.31 Fruita	Crema de verdures i torronets de pa Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3.3 Mandonguilles de vedella amb verdures Kcal 268 Ptr28.12Hdc 7.92 Lip17.1 lacti	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88 Filet de rosada amb enciam i blat de moro Kcal. 229 Pt 8.30 Hd 21.70lip. 2.3 Fruita	Mongeta blanca estofada eco Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.3 lip. 5 Llom planxa amb verdures P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g Fruita
3 SETMANA 18 novembre	Cigrons eco Kcal = 337Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Li Truita de pernil amb enciam i tomàquet Kcal 279 Ptr 29.88 Hdc14 Lip6.3 Fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i porro Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.8 lip.5.5 Llenguadina amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Patates estofades amb verdures P:17.21g HC:30.22g L:3.53g Bunyols de bacallà al forn amb enciam i blat de moro Kcal.249 Ptr. 9.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 lacti	Pasta amb tomàquet i formatge Kcal = 116 (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Pernilets de pollastre amb alberginia (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Fruita	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Hamburguesa de vedella a la planxa amb patatones Kcal .344 Ptr 26.75 Hdc .17.86 Lip.28.10 fruita
4 SETMANA 25 novembre	Llenties eco Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. Magre amb verdures P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g Fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Kcal.304 Ptr12.4 Hdc.53.8 lip.5Filet d'abadejo amb enciam i blat de moro Kcal.229 Ptr 8.30 Hdc.21.7 lip. 2.30 Fruita	Crema de pastanaga amb torronets de pa Kcal 190 Ptr 7 Hdc 14.3 L Salsitxes de gall dindi amb pèsols Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.4g Lacti	Sopa vegetal Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Truita de patates i amb enciam i olives Kcal267 P:22.2g HC:15.76g L:7.31 Fruita	Mongeta tendra amb patata Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5 Calamars amb amanida 150 gr Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2 Fruita