



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1 SETMANA</b> 4 novembre	<b>Verdura al vapor</b> Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 <b>d'abadejo amb enciam i blat de moro</b> Kcal.229 Ptr 8.30 Hdc.21.7 lip. 2.30 <b>Fruita</b>	<b>Pasta a l'orenga</b> Kcal = 116 Ptr = 6.46 Hdc 14.33 Lip= 3.3 <b>Salsitxes de porc amb pèsols 150gr</b> Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G <b>Fruita</b>	<b>Crema de carbassó</b> Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc 14.3 L <b>pollastre amb verdures (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)</b> <b>Fruita</b>	<b>Arròs 3 delícies</b> Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03 <b>Llom planxa amb verdures</b> P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g <b>Fruita</b>	<b>Llenties eco</b> Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. <b>lluç amb enciam i pastanaga</b> P:20.72g HC:3.56g L:8.87g <b>Fruita</b>
<b>2 SETMANA</b> 11 novembre	<b>Mongeta tendra amb patata a</b> Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 <b>lluç amb enciam i pastanaga</b> P:20.72g HC:3.56g L:8.87g <b>Fruita</b>	<b>Sopa de brou</b> Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip. 2.31 <b>Gall d'indi amb pèsols</b> Kcal. 331 Pt. 19.24 Hdc. 24.30 Lip. 13.96 <b>fruita</b>	<b>Crema de verdures</b> Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3.3 <b>Mandonguilles vedella amb verdures</b> Kcal 268 Ptr28.12Hdc 7.92 Lip17.1 <b>lacti</b>	<b>Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba</b> Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88   <b>Filet de rosada amb enciam i blat de moro</b> <b>Kcal. 229 Pt 8.30 Hd 21.70lip. 2.3</b> <b>Fruita</b>	<b>Mongeta blanca estofada eco</b> Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.3 lip. 5 <b>Llom planxa amb verdures</b> P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g <b>Fruita</b>
<b>3 SETMANA</b> 18 novembre	<b>Cigròns eco</b> Kcal = 337Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Li <b>pollastre amb verdures (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)</b> <b>Fruita</b>	<b>Arròs amb sofregit de tomàquet i porro</b> Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.8 lip.5.5 <b>Llenguadina amb enciam i olives (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)</b> <b>Fruita</b>	<b>Patates estofades amb verdures</b> P:17.21g HC:30.22g L:3.53g <b>lluç amb enciam i pastanaga</b> P:20.72g HC:3.56g L:8.87g <b>lacti</b>	<b>Pasta amb tomàquet</b> Kcal = 116 (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) <b>Pernilets de pollastre amb alberginia (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)</b> <b>Fruita</b>	<b>Verdura al vapor</b> Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 <b>Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates</b> Kcal .344 Ptr 26.75 Hdc .17.86 Lip.28.10 <b>fruita</b>
<b>4 SETMANA</b> 25 novembre	<b>Llenties eco</b> Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. <b>Magre amb verdures</b> P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g <b>Fruita</b>	<b>Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba</b> Kcal.304 Ptr12.4 Hdc.53.8 lip.5Filet <b>d'abadejo amb enciam i blat de moro</b> Kcal.229 Ptr 8.30 Hdc.21.7 lip. 2.30 <b>Fruita</b>	<b>Crema de pastanaga</b> Kcal 190 Ptr 7 Hdc 14.3 L <b>Salsitxes de gall dindi amb pèsols</b> Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.4g <b>Lacti</b>	<b>Sopa vegetal</b> <b>Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2.</b> <b>Hamburguesa de vedella a la planxa amb verdures</b> Kcal .344 Ptr 26.75 Hdc .17.86 Lip.28.10 <b>fruita</b>	<b>Mongeta tendra amb patata</b> Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5 <b>lluç amb enciam i pastanaga</b> P:20.72g HC:3.56g L:8.87g <b>Fruita</b>

PA I POSTRES (FRUITA DE PROXIMITAT I LÀCTIS VARIATS. REVISAT PER EL DEPARTAMENT DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ)