

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01
Llenties amb verdures i arròs
Lluç al forn amb pebrots, tomàquet i ceba
Fruita fresca/Pa integral
804,5Kcal - Prot:42,5g - Lip:28,5g - HC:92,1g
AGS:8,0g - Sucre:25,6g - Sal:2,3g

02
Sopa de verdures amb fideus
Filet de pollastre al forn amb enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
708,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:33,2g - HC:70,1g
AGS:1,2g - Sucre:20,7g - Sal:1,2g

03
Arròs tres delícies
Bacallà al forn amb enciam i olives
Fruita fresca/Pa integral
627,9Kcal - Prot:30,7g - Lip:15,7g - HC:86,3g
AGS:2,6g - Sucre:25,7g - Sal:2,1g

04
Panatxé de verdures
Estofat de vedella amb patates i carxofes
Fruita fresca/Pa
530,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,0g - HC:53,2g
AGS:4,9g - Sucre:18,9g - Sal:1,8g

07
FESTIU

08
FESTIU

09
Macarrons integrals amb sofregit de ceba,
tomàquet i formatge ratllat
Truita francesa amb amanida d'enciam fulla
de roure i blat de moro
Fruita fresca/Pa
519,6Kcal - Prot:12,8g - Lip:14,2g - HC:81,3g
AGS:4,6g - Sucre:20,3g - Sal:1,8g

10
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Tonyina amb ceba i xampinyons saltats amb
all i julivert
Fruita fresca/Pa integral
573,5Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:51,9g
AGS:7,5g - Sucre:24,9g - Sal:1,9g

11
Cigrons amb espinacs i mill
Gall dindi al forn amb escalivada
Fruita fresca/Pa
683,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,6g - HC:83,3g
AGS:6,4g - Sucre:25,2g - Sal:4,0g

14
Espaguetis ecològics d'espelta amb tomàquet
Truita de xampinyons amb enciam, tomàquet i
blat de moro
Fruita fresca/Pa
669,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,0g - HC:76,2g
AGS:8,7g - Sucre:26,9g - Sal:3,9g

15
Espinacs saltats amb patates
Filet de lluç a la planxa amb minestra de
verdures al vapor
Fruita fresca/Pa integral
855,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:41,7g - HC:83,1g
AGS:11,1g - Sucre:20,1g - Sal:5,0g

16
Paella de verdures
Pit de pollastre al forn amb enciam i olives
Fruita fresca/Pa
668,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:25,9g - HC:64,8g
AGS:7,5g - Sucre:26,2g - Sal:1,9g

17
**DINAR ESPECIAL DE
NADAL**

18
Sopa de peix amb arròs integral
Botifarra al forn amb enciam iceberg
Flam d'ou/Pa
675,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,4g - HC:96,0g
AGS:3,1g - Sucre:17,6g - Sal:2,0g

21
Llenties amb quinoa
Estofat de gall dindi amb menestra
Fruita fresca/Pa
558,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,0g - HC:73,7g
AGS:3,1g - Sucre:20,1g - Sal:1,8g

28

29

30

31

25