



MENÚ DESEMBRE 21

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 setmana 1 desembre			<p>Mongeta blanca estofada eco Kcal = 239 Ptr = 22.59 Hdc = 23.37 Lip= 5.5 croquetes de gall dindi al forn amb amanida variada Kcal.254 Ptr.36 Hdc 25 Lip.9.76</p>	<p>Arròs amb tomàquet Kcal.308 Ptr. 10.15 Hdc . 53.85 Lip.5.05 Truita de patata i ceba amb làmines de formatge Kcal.284 Ptr. 18.70 Hdc . 4.36 Lip.16.80</p>	<p>Sopa de brou Kcal.135 Ptr. 6.14 Hdc .28.03 Lip.0.61 Filet d'abadejo amb patatones Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9.3</p>
2 setmana 6 desembre	festiu	<p>Mongeta verda amb patata amb un rajolí d'oli d'oliva Kcal.239 Ptr.22.59 Hdc .23.37 Lip=5.50 Filet de rosada amb enciam , tomàquet i olives Kcal.450 Ptr. 7 Hdc 34.65. Lip.19</p>	festiu	<p>Cigrons eco Kcal = 334 Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Lip= 0.6 Truita de francesa amb llenca de gall dindi Kcal. 218 Ptr. 8.40 Hdc. 20.70 lip. 2.21</p>	<p>Sopa de brou Kcal.135 Ptr. 6.14 Hdc .28.03 Lip.0.61 Filet rus amb amanida k cal = 400 Ptr = 53.1 Hdc = 19 Lip= 13</p>
3 Setmana 13 desembre	<p>Llenties eco Kcal. 345 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. Hamburguesa de vedella amb xips Kcal .344 Ptr = 26.75 Hdc .17.86 Lip.28.10</p>	<p>Pasta bolonyesa Kcal.394 Ptr.17.50 Hdc .56 Lip.10.30 croquetes de pollastre al forn amb amanida variada Kcal.254 Ptr.36 Hdc 25 Lip.9.76</p>	<p>Arròs caldós Kcal.320 Ptr.12.79 Hdc.53.99 lip.6.03 Truita de patata i ceba amb làmines de formatge Kcal.284 Ptr. 18.70 Hdc . 4.36 Lip.16.80</p>	<p>Verdura amb rajolí d'oli d'oliva Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Contra cuixa de gall dindi al forn amb daus de patata Kcal. 319 Pt. 19.13 Hdc. 20.30 Lip. 13.93</p>	<p>Sopa de brou Kcal.135 Ptr. 6.14 Hdc .28.03 Lip.0.61 Llenguadina amb enciam , tomàquet i olives Kcal.450 Ptr. 7 Hdc 34.65. Lip.19</p>
4 Setmana 20 desembre	<p>Cigrons eco Kcal = 334 Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Lip= 0.6 Varetes de lluç amb enciam i blat de moro Kcal.232 Ptr.35 Hdc 32 Lip.9.85</p>	<p>Pasta a l'orenga Kcal.383 Ptr.18 Hdc .53 Lip.9 Mandonguilles de vedella a la jardineria 150gr Kcal = 275 Ptr = 17.88 Hdc = 17.67 Lip= 13.55</p>	<p>Arròs amb tomàquet Kcal.308 Ptr. 10.15 Hdc . 53.85 Lip.5.05 Truita de francesa amb llenca de formatge Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30</p>	<p>Crema de carbassa i moniato Kcal = 116 Ptr = 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3.3 Magre al forn amb pastanaga Kcal.259 Ptr.39 Hdc 18 Lip.10</p>	<p>Sopa de brou Kcal.135 Ptr. 6.14 Hdc .28.03 Lip.0.61 Contra cuixa de pollastre amb patatones Kcal.238 Ptr.28.36 Hdc 11.20. Lip.8.50</p>
5 Setmana 27	<p>Mongeta verda amb patata amb un rajolí d'oli d'oliva Kcal.239 Ptr.22.59 Hdc .23.37 Lip=5.50</p>	<p>Arròs tres delícies Kcal. 324 Ptr. 13.09 Hdc .54.95 Lip.5.03 Hamburguesa de vedella amb</p>	<p>Fideus de l'àvia Kcal. 340 Ptr.6.14 Hdc.28.03lip. 0.61 250 gr Filet d'abadejo amb amanida</p>	<p>Llenties eco Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. Truita de patata i ceba amb</p>	<p>Sopa de brou Kcal.135 Ptr. 6.14 Hdc .28.03 Lip.0.61 Contra cuixa de gall dindi al</p>

desembre	Filet rus amb amanida 150gr k cal = 400 Ptr = 53.1 Hdc = 19 Lip= 13	patatones Kcal .344 Ptr = 26.75 Hdc .17.86 Lip.28.10	Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9.3	làmines de formatge Kcal.284 Ptr. 18.70 Hdc . 4.36 Lip.16.80	forn amb xips Kcal. 319 Pt. 19.13 Hdc. 20.30 Lip. 13.93
----------	---	--	---	--	---

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