



MENÚ OCTUBRE NO OU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 2 octubre	<p>Crema de verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Filet d'abadejo amb enciams i blat de moro Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9. Fruita</p>	<p>Arròs amb verdures (P:3.66g HC:35.80g L:5.71g) llom amb verdures 150 gr (Ptr. 8.30 Hdc. 21. lip. 2.33) Fruita</p>	<p>Sopa de brou vegetal (P:8.47g HC:31.24g L:3.21g) vedella amb verdures 150 gr Kcal = 268 Ptr28.12Hdc = 7.92 Lip17.10 lacti</p>	<p>Pasta amb tomàquet Kcal = 119Ptr = 6.40Hdc = 14.33 Lip= 3.3 Pernilets de gall dindi amb ceba i pebrot Kcal. 319 Pt. 19.13 Hd. 20.30 Lip. 13.93 Fruita</p>	<p>Verdura amb patata i rajolí d'oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) pollastre al forn amb enciam i olives (P:20.50g HC:4.60g L:8.10g) fruita</p>
2 Setmana 9 octubre	<p>Cigrons guisats eco (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Hamburguesa de vedella al forn amb pastanaga i pèsols (P:21.52g HC:4.76g L:8.70g) Fruita</p>	<p>Sopa de brou cassolà (P:8.47g HC:31.24g L:3.21g) Magre amb verdures 150 gr (Ptr. 8.30 Hdc. 21. lip. 2.33) Fruita</p>	<p>Arròs caldós amb verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Contraçuixa de pollastre amb pastanaga (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) lacti</p>	FESTIU	<p>Mongeta verda i patata al vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Filet de rosada amb amanida variada (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita</p>
3 Setmana 16 octubre	<p>Llenties estofades eco (P:3.21g HC:38.46g) llom amb verdures 150 gr (Ptr. 8.30 Hdc. 21. lip. 2.33) Fruita L:5.10g)</p>	<p>Sopa de brou vegetal (P:8.47g HC:31.24g L:3.21g) Filet d'abadejo amb enciam i tomàquet (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita</p>	<p>Pasta especiada (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) vedella a la jardineria (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g) lacti</p>	<p>Arròs amb tomàquet (P:3.90g HC:65.80g L:5.81g) Pernilets de pollastre al xilindrò (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) Fruita</p>	<p>Verdura amb oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) gall dindi amb ceba i pebrot Kcal. 319 Pt. 19.13 Hd. 20.30 Lip. 13.93 Fruita</p>
4 Setmana 23 octubre	<p>Mongeta blanca estofada eco (P:15.54g HC:33.71g L:3.98g) llom amb enciam, tomàquet i olives 150 gr (Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30) Fruita</p>	<p>Mongeta verda i patata Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Botifarra de gall dindi amb pèsols (P:21.52g HC:4.76g L:8.70g) fruita</p>	<p>Sopa de brou casolà (P:8.47g HC:31.24g L:3.21g) llenguadina amb enciam i tomàquet (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti</p>	<p>Arròs amb tomàquet (P:3.90g HC:65.80g L:5.81g) Contraçuixa de pollastre amb pastanaga (P:20.64g HC:3.18g L:8.24g) fruita</p>	<p>Crema de carbassa (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Hamburguesa de vedella amb lilit de ceba (P:21,52 HC:4.79g L:9.70g) Fruita</p>
5 setmana 30 octubre	<p>Llenties estofades eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Filet d'abadejo amb enciams i blat de moro Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9. Fruita</p>	<p>Arròs amb tomàquet (P:3.90g HC:65.80g L:5.81g) Magre amb verdures 150 gr (Ptr. 8.30 Hdc. 21. lip. 2.33) Fruita</p>			