



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 setmana 1 DESEMBRE					Mongeta blanca eco 250 gr Kcal = 294 Ptr = 8.46 Hdc = 38.35 Lip= 4.24 Bunyols de bacallà al forn amb amanida variada 150 gr Kcal: 246 P:25.91g HC:12.57g L:8.67g Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0
2 setmana 4 DESEMBRE	Llenties estofades eco 250 gr Kcal = 286 Ptr = 8.71 Hdc = 38.35 Lip= 4.24 Truita de formatge amb amanida variada 150 gr Kcal: 231 P:22.58g HC:15.35g L:7.16g Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	Sopa de brou vegetal (P:8.47g HC:31.24g L:3.21g) Llom amb enciam i pastanaga Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	FESTIU	Mongeta verda amb patata al vapor Kcal = 234 Ptr = 8.92 Hdc = 36.25 Lip= 4.22 Filet de rosada amb enciam i lombarda 150 gr Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	FESTIU
3 Setmana 11 DESEMBRE	Cigrons eco 250 gr Kcal = 294 Ptr = 8.46 Hdc = 38.35 Lip= 4.24 Croquetes de pollastre al forn amb amanida Kcal. 330 Ptr. 9 Hdc. 36 lip. 16 Fruita del temps Kcal 69 Ptr 0 Hdc 18 Lip 3.75	Sopa de brou cassolà 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Truita de patata amb enciam i pastanaga 150 gr Kcal: 267 P:22.27g HC:15.76g L:7.31g Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i porro P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Pernilets de gall dindi al forn amb daus de pastanaga 150gr Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g lacti Kcal = 123 Ptr = 5 Hdc = 16.25 Lip= 3.75	Pasta a la siciliana 250 gr Kcal.384 Ptr.21.4 Hdc. 39.10 lip 17 Filet de llenguadina a la milanesa amb tomàquet i olives 150 gr Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	Verdura amb rajolí d'oli d'oliva250 gr Kcal = 234 Ptr = 8.92 Hdc = 36.25 Lip= 4.22 Mandonguilles de vedella amb pèsols i pastanaga 150 gr Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0
4 Setmana 18 DESEMBRE	Llenties eco 250gr Kcal = 286 Ptr = 8.71 Hdc = 38.35 Lip= 4.24 Truita de pernil amb amanida variada 150 gr Kcal: 231 P:22.58g HC:15.35g L:7.16g Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	Pasta especiada 250 gr Kcal.375 Ptr.21.1 Hdc. 39.22 lip 17 Filet d'abadejo amb espelta tomàquet i olives 150 gr Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	Arròs caldós 250 gr Kcal=305 Pr=14.87 Hc=39.81 Lip=19.54 Llom amb amanida variada Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 lacti Kcal = 123 Ptr = 5 Hdc = 16.25 Lip= 3.75	Patates de l'àvia 250 g Kcal = 356 Ptr = 8.82 Hdc 39.67 Lip4.9 Contraeix de gall dindi amb panses 150gr Kcal. 319 Pt. 19.13 Hdc.20.30 Lip. 13.9 Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	Crema de verdures i torronets de pa Kcal 275P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Canelons de nadal 250 gr Kcal 314 Ptr 16.99 Hdc 35.02 Lip=2.81 Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0
5Setmana 25 DESEMBRE	FESTIU	FESTIU	Verdura amb rajolí d'oli oliva 250 gr Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Lip= 4.52 Croquetes de gall dindi al forn amb amanida variada 150gr Kcal 321 P:22g HC:4.76g L:8.70g) lacti Kcal = 123 Ptr = 5 Hdc = 16.25 Lip= 3.75	Arròs tres delícies 250 gr Kcal=305 Pr=14.87 Hc=39.81 Lip=19.54 Truita de ceba i patata amb enciam i pastanaga 150 gr Kcal: 267 P:22.27g HC:15.76g L:7.31g Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:	Escudella catalana 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2.4 Filet d'abadejo amb espelta tomàquet i olives 150 gr Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0