



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 setmana 1 DESEMBRE					<b>Mongeta blanca eco 250 gr</b> Kcal = 294 Ptr = 8.46 Hdc = 38.35 Lip= 4.24 <b>Filet d'abadejo amb amanida 150 gr</b> Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0
2 setmana 4 DESEMBRE	<b>Llenties estofades eco 250 gr</b> Kcal = 286 Ptr = 8.71 Hdc = 38.35 Lip= 4.24 <b>Truita amb amanida variada 150 gr</b> Kcal: 231 P:22.58g HC:15.35g L:7.16g <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	<b>Sopa de brou vegetal (P:8.47g HC:31.24g L:3.21g)</b> <b>Filet de rosada amb enciam i lombarda 150 gr</b> Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	FESTIU	<b>Pèsols amb patata 250 gr</b> Kcal: 199 P:3.51g HC:35.92g L:5.97g 350 gr. <b>vedella (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g)</b> <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	FESTIU
3 Setmana 11 DESEMBRE	<b>Cigrons eco 250 gr</b> Kcal = 294 Ptr = 8.46 Hdc = 38.35 Lip= 4.24 <b>Abadejo amb enciam i pastanaga 150 gr</b> Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2. <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	<b>Sopa de brou cassolà 250 gr</b> Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. <b>Truita de patata amb enciam i pastanaga 150 gr</b> Kcal: 267 P:22.27g HC:15.76g L:7.31g <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	<b>Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i porro</b> <b>P:3.76g HC:35.80g L:5.81g</b> <b>Pernillets de gall dindi al forn amb daus de pastanaga 150gr</b> Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g lacti Kcal = 123 Ptr = 5 Hdc = 16.25 Lip= 3.75	<b>Pasta a la siciliana 250 gr</b> Kcal.384 Ptr.21.4 Hdc. 39.10 lip 17 <b>Llenguadina amb tomàquet i olives 150 gr</b> Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	<b>Verdura amb rajolí d'oli d'oliva 250 gr</b> Kcal = 234 Ptr = 8.92 Hdc = 36.25 Lip= 4.22 <b>vedella a la jardinera (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g)</b> <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0
4 Setmana 18 DESEMBRE	<b>Llenties eco 250gr</b> Kcal = 286 Ptr = 8.71 Hdc = 38.35 Lip= 4.24 <b>Truita amb amanida variada 150 gr</b> Kcal: 231 P:22.58g HC:15.35g L:7.16g <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	<b>Pasta especiada 250 gr</b> Kcal.375 Ptr.21.1 Hdc. 39.22 lip 17 <b>Filet d'abadejo amb enciam i pastanaga 150 gr</b> Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	<b>Arròs caldós 250 gr</b> Kcal=305 Pr=14.87 Hc=39.81 Lip=19.54 <b>Llom amb amanida variada 150gr</b> Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Kcal = 123 Ptr = 5 Hdc = 16.25 Lip= 3.75	<b>Patates de l'àvia 250 g</b> Kcal = 356 Ptr = 8.82 Hdc 39.67 Lip4.9 <b>Contracuixa de gall dindi amb panses 150gr</b> Kcal. 319 Pt. 19.13 Hdc.20.30 Lip. 13.9 <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	<b>Crema de verdures i torronets de pa (Kcal 275P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)</b> <b>vedella (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g)</b> <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0
5 Setmana 25 DESEMBRE	FESTIU	FESTIU	<b>Verdura amb rajolí d'oli oliva 250 gr</b> Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Lip= 4.52 <b>gall dindi al forn amb daus de pastanaga 150gr</b> Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g lacti Kcal = 123 Ptr = 5 Hdc = 16.25 Lip= 3.75	<b>Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i porro</b> <b>P:3.76g HC:35.80g L:5.81g</b> <b>Truita de ceba i patata amb enciam i pastanaga 150 gr</b> Kcal: 267 P:22.27g HC:15.76g L:7.31g <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	<b>Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i porro</b> <b>P:3.76g HC:35.80g L:5.81g</b> <b>llenguadina amb espelta tomàquet i olives 150 gr</b> Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 <b>Fruita del temps</b> Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0