



	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 Filet d'abadejo amb amanida 150 gr Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 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 gall dindi al forn amb verdures 150gr Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	Sopa de brou vegetal (P:8.47g HC:31.24g L:3.21g) 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	Pèsols amb patata 250 gr Kcal: 199 P:3.51g HC:35.92g L:5.97g 350 gr. vedella (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g) 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 Abadejo amb enciam i pastanaga 150 gr Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2. Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	Sopa de brou cassolà 250 gr Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2 gall dindi al forn amb pastanaga 150gr Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g 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 lacti Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 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 Llenguadina 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'oliva 250 gr Kcal = 234 Ptr = 8.92 Hdc = 36.25 Lip= 4.22 vedella a la jardiner (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g) 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 Pollastre al forn amb verdures 150gr Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g 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 enciam i pastanaga 150gr Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0	Pizza casolana d'espelta Kcal=305 Pr=14.87 Hc=39.81 Lip=19.54 gall dindi al forn amb pastanaga 150gr lacti Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g 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 Contracuixa 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) vedella (P:21.67g HC:4.81g L:8.97g) Fruita del temps Kcal: 69 P:0 HC:18 L:0
5 Setmana 25 DESEMBRE	FESTIU	FESTIU	Verdura amb rajolí d'oli oliva 250 gr Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16 Lip= 4.52 gall dindi al forn amb daus de pastanaga 150gr lacti Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g Kcal = 123 Ptr = 5 Hdc = 16.25 Lip= 3.75	Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i porro P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Llom amb pèsols lacti Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Kcal = 123 Ptr = 5 Hdc = 16.25 Lip= 3.75	Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i porro P:3.76g HC:35.80g L:5.81g llenguadina 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