



	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>tofu 150 gr</b> Kcal. 301 Ptr.28 Hdc.11 lip. 8 fruita
2 setmana 4 DESEMBRE	<b>Llenties estofades eco 250 gr</b> Kcal = 286 Ptr = 8.71 Hdc = 38.35 Lip= 4.24 <b>Bunyols vegetals enciam i tomàquet 150 gr</b> Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. Fruita	<b>Sopa de brou vegetal (P:8.47g HC:31.24g L:3.21g)</b>  <b>Seità amb pastanaga 150 gr</b> Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 fruita	FESTIU	<b>Pèsols amb patata 250 gr</b> Kcal: 199 P:3.51g HC:35.92g L:5.97g 350 gr. <b>Llàmines de verdura i quinoa 150 gr</b> Kcal. 290 Ptr.16 Hdc.10 lip. 11 Fruita	FESTIU
3 Setmana 11 DESEMBRE	<b>Cigrons eco 250 gr</b> Kcal = 294 Ptr = 8.46 Hdc = 38.35 Lip= 4.24 <b>Croquetes vegetals al forn mb enciam i olives (P:20.50g HC:4.60g L:8.10g)</b> fruita	<b>Sopa de brou cassolà 250 gr</b> Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. <b>Hamburguesa de verduresl amb verduretes 150 gr</b> Kcal. 232 Ptr.25.60 Hdc.9 lip. 10 Fruita	<b>Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i porro</b> <b>P:3.76g HC:35.80g L:5.81g</b> tofu 150 gr Kcal. 301 Ptr.28 Hdc.11 lip. 8 fruita	<b>Pasta a la siciliana 250 gr</b> Kcal.384 Ptr.21.4 Hdc. 39.10 lip 17 <b>Llàmines de verdura i quinoa 150 gr</b> Kcal. 290 Ptr.16 Hdc.10 lip. 11 Fruita	<b>Verdura amb rajolí d'oli d'oliva250 gr</b> Kcal = 234 Ptr = 8.92 Hdc = 36.25 Lip= 4 <b>Seità amb verduretes 150 gr</b> Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 fruita
4 Setmana 18 DESEMBRE	<b>Llenties eco 250gr</b> Kcal = 286 Ptr = 8.71 Hdc = 38.35 Lip= 4.24 <b>Seità amb pastanaga 150 gr</b> Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 fruita	<b>Pasta amb tomàquet250 gr</b> Kcal.380 Ptr.21.4 Hdc. 39.10 lip 17  <b>Bunyols d'espínacs enciam i tomàquet 150 gr</b> Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9 Fruita	<b>Arròs caldós 250 gr</b> Kcal=305 Pr=14.87 Hc=39.81 Lip=19.54 <b>Hamburguesa de quinol amb verduretes 150 gr</b> Kcal. 232 Ptr.25.60 Hdc.9 lip. 10 Fruita	<b>Patates amb verduretes 250 g</b> Kcal = 356 Ptr = 8.82 Hdc 39.67 Lip4.9 <b>Croquetes vegetals al forn mb enciam i olives (P:20.50g HC:4.60g L:8.10g)</b> fruita	<b>Crema de verdures i torronets de pa</b> Kcal 275P:3.7 tofu 150 gr Kcal. 301 Ptr.28 Hdc.11 lip. 8 fruita 6g HC:35.80g L:5.81g L:0
5Setmana 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>Seità amb verduretes 150 gr</b> Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 fruita	<b>Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i porro</b> <b>P:3.76g HC:35.80g L:5.81g</b> tofu 150 gr Kcal. 301 Ptr.28 Hdc.11 lip. 8 fruita	<b>Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i porro</b> <b>P:3.76g HC:35.80g L:5.81g</b> Llàmines de verdura i quinoa 150 gr Kcal. 290 Ptr.16 Hdc.10 lip. 11 Fruita