



|                       | DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|-----------------------|--|---|--|--|--|
| 1 setmana<br>1 Gener  | FESTIU   | Cigrons guisats<br>(P:3.17g HC:22.53g L:5.22g)<br>Llenguadina amb enciam i blat de moro<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30<br>Fruita   | Arròs 3 delícies<br>(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)<br>Truita de patates amb amanida variada<br>(P:22.51g HC:3.83g L:8.97g)<br>lacti               | Pasta napolitana<br>(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)<br>Llom al forn amb verduretes<br>Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g<br>fruita   | Verdura al vapor<br>(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)<br>Contraçuixa de pollastre al forn amb<br>daus de pastanaga<br>(P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)<br>Fruita         |
| 2 setmana<br>8 Gener  | Llenties eco estofades<br>(P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)<br>Truita<br>(P:10.08g HC:11.48g L:12.39g)<br>Fruita   | Crema de carbassó<br>(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)<br>Filet de rosada amb enciam i blat de<br>moro<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30<br>Fruita                                    | Pasta a l'orenga<br>(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)<br>Pernilets de Pollastre amb variació de<br>pebrots<br>(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)<br>lacti   | Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba<br>i porro<br>P:3.76g HC:35.80g L:5.81g<br>Llenguadina amb enciam i blat de<br>moro<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30<br>Fruita | Verdura amb patata i rajolí d'oli<br>d'oliva<br>(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)<br>Botifarra de porc amb pèsols<br>Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g<br>Fruita |
| 3 Setmana<br>15 Gener | Mongeta blanca estofada eco<br>(P:15.54g HC:33.71g L:3.98g)<br>Bocadets de lluç amb pastanaga i<br>olives<br>(P:21.52g HC:4.76g L:8.70g)<br>Fruita | Sopa de brou vegetal 250 gr<br>Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2.<br>Pernilets de gall dindi al forn amb daus<br>de pastanaga 150gr<br>Kcal: 237 P:21.35g HC:10.21g L:8.12g<br>fruita | Arròs 3 delícies<br>(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)<br>Truita de patates i ceba amb amanida<br>variada<br>(P:22.51g HC:3.83g L:8.97g)<br>lacti     | Fideus de l'avia<br>(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)<br>Filet d'abadejo amb enciam i blat de<br>moro<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30<br>Fruita                          | Mongeta tendra amb patata<br>(P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)<br>Mandonguilles de vedella a la<br>jardinera<br>(P:21.67g HC:4.81g L:8.97g)<br>Fruita               |
| 4 Setmana<br>22 Gener | Cigrons guisats<br>(P:3.17g HC:22.53g L:5.22g)<br>Truita de pernil amb amanida<br>(P:10.08g HC:11.48g L:12.39g)<br>Fruita                          | Sopa de brou vegetal 250 gr<br>Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2.<br>Llenguadina amb enciam i blat de moro<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30<br>Fruita                      | Arròs caldos<br>(P:9.51g HC:25.24g L:2.26g)<br>Salsitxes de porc amb pastanaga dau<br>Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g<br>Lacti            | Pasta napolitana<br>(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)<br>rosada amb enciam i blat de moro<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30<br>Fruita                                      | Crema de verdures<br>(P:3.76g HC:35.80g L:5.81g)<br>Contraçuixa de pollastre al forn amb<br>daus de pastanaga<br>(P:20.64g HC:3.18g L:8.24g)<br>Fruita         |
| 5 Setmana<br>29 Gener | Llenties eco estofades<br>(P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)<br>pollastre amb amanida<br>(P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g)<br>Fruita                           | Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i<br>P:3.76g HC:35.80g L:5.81g<br>Botifarra de porc amb pastanaga<br>Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41g<br>Fruita                                  | Pasta napolitana<br>(P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)<br>Llenguadina amb enciam i blat de moro<br>Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30<br>Fruita |  |  |