



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 2-8 JUNY	Llenties eco amb sofregit de ceba, col i pastanaga (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Salsitxes de gall d'indi amb pèsols 150grKcal: 230 P:22.74g HC:10.22g Fruita	Pasta d'estiu (espirals, blat de moro, olives i pernil) (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Abadejo amb enciam i tomàquet (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Verdura al vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pastanaga (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) Fruita	JORNADA GASTRONÒMICA DE COLOMBIA Arròs ranchero Kcal 350P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Cruixents de pollastre amb patatones Kcal. 331 Pt. 19.24 Hdc. 24.30 Lip. 13.96 Fruita	Crema de carbassó amb rostes Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3 lluç al forn amb enciam, tomàquet i olives P:20.72g HC:3.56g L:8.87g fruita
2Setmana 9-15 JUNY	Cigrons eco (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Hamburguesa de vedella amb daus de patata Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G Fruita	Espagueti napolitana Kcal. 347 P:8.75g HC:49.63g L:4.01g Truita amb enciam, blat de moro i pastanaga Kcal 279 Ptr 29.88 Hdc14 Lip6.3 fruita	Amanida russa(patata, pastanaga, mongeta, olives i maionesa opcional) Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Filet de rosada amb enciam i tomàquet (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Arròs amb salsa de tomàquet i ceba Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Llom adobat amb daus de pastanaga P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g Fruita	PROTEÏNA VEGETAL Mongeta tendra i patata al vapor (P:19.21g HC:30.22g L:3.53g) Mandonguilles veggies amb verdures (P:22.74g HC:10.22g L:8.41g Lacti
3 Setmana 16-22 JUNY	Amanida de llenties Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4 lluç al forn amb enciam, tomàquet i olives P:20.72g HC:3.56g L:8.87g	ORNADA GASTRONÒMICA D'EGIPTE Arròs estil egipci 250grKcal.320 Ptr.12.79 Hdc.53.99 Tajine de pollastre Kcal. 335 Pt. 9 Hdc. 35.04 Lip. 15	Verdura amb rajolí d'oli d'oliva (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g) Llenguadina amb enciam i hortalisses (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) Fruita	Tallarins siciliana Kcal. 347 P:8.75g HC:49.63g L:4.01g Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (P:22.54g HC:3.71g L:8.67g) fruita	Sopa de brou vegetal 250g Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2 Rodó de Gall dindi amb panses (P:22g HC:3.18g L:8.24g) fruita
4 semana 23-29 juny	Amanida de cigrons Kcal = 337Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Lip= 0 Contracuixa de pollastre amb enciam i lombarda (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g) Fruita	FESTIU	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures (P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Pernilets de gall dindi amb pèsols (P:21g HC:3.1g L:8.24g) Fruita	Amanida de pasta (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) 47.84 Lip= 6.3 Filet d' abadejo amb amanida Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 fruita	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Truita amb amanida (P:10.08g HC:11.48g L:12.39g) fruita
5 setmana 30juny-6 juliol	Llenties eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) pit de pollastre amb amanida (P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g) Fruita				