

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

Lenties ecològiques amb verdures
 Truita francesa (Ou ECO) amb amanida
 d'enciam, tomàquet i blat de moro
 Fruita fresca/Pa
 568,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,2g - HC:75,0g
 AGS:3,1g - Sucre:20,1g - Sal:1,9g

03

Paella de verdures (Arròs ECO)
 Pernillets de pollastre al forn amb amanida
 d'enciam, tomàquet i olives
 Iogurt ECO/Pa
 804,5Kcal - Prot:42,5g - Lip:28,5g - HC:92,1g
 AGS:8,0g - Sucre:25,6g - Sal:2,3g

04

Mongetes verdes amb patata al vapor
 Mandonguilles a la jardinera
 Fruita fresca/Pa
 708,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:33,2g - HC:70,1g
 AGS:1,2g - Sucre:20,7g - Sal:1,2g

05

**DIA DE LLIURE
 DISPOSICIÓ**

06

FESTIU

09

Arròs ECO amb salsa de tomàquet
 Croquetes de pernil amb amanida d'enciam
 Fruita fresca / Pa
 651,4Kcal - Prot:12,2g - Lip:19,0g - HC:104,3g
 AGS:2,9g - Sucre:23,8g - Sal:4,0g

10

Cigrons ecològics amb verdures
 Pollastre al forn amb patates panadera
 Fruita fresca/Pa
 749,6Kcal - Prot:41,4g - Lip:24,0g - HC:85,3g
 AGS:4,8g - Sucre:18,6g - Sal:1,8g

11

Espaguetis ecològics amb salsa de xampinyons
 Salmó a la planxa amb amanida d'enciam, blat
 de moro i olives
 Fruita fresca/Pa
 519,6Kcal - Prot:12,8g - Lip:14,2g - HC:81,3g
 AGS:4,6g - Sucre:20,3g - Sal:1,8g

12

Bròquil amb beixamel gratinat amb formatge
 Vedella amb salsa de pastanagues
 Fruita fresca/Pa
 573,5Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:51,9g
 AGS:7,5g - Sucre:24,9g - Sal:1,9g

13

Sopa d'au amb fideus
 Truita de patates (Ou ECO) amb amanida
 d'enciam, tomàquet i olives
 Iogurt ECO/Pa
 683,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,6g - HC:83,3g
 AGS:6,4g - Sucre:25,2g - Sal:4,0g

16

Crema de pastanaga
 Salsitxes a la planxa amb patates xips
 Fruita fresca/Pa
 669,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,0g - HC:76,2g
 AGS:8,7g - Sucre:26,9g - Sal:3,9g

17

Fideuà de marisc (Fideus ECO)
 Magra a la planxa amb samfaina
 Fruita fresca/Pa
 855,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:41,7g - HC:83,1g
 AGS:11,1g - Sucre:20,1g - Sal:5,0g

18

Mongetes blanques ecològiques estofades amb
 xoriç
 Truita de tonyina (Ou ECO) amb amanida
 d'enciam, blat de moro i olives
 Fruita ecològica/Pa
 806,1Kcal - Prot:32,4g - Lip:39,0g - HC:72,1g
 AGS:10,0g - Azúcares:19,0g - Sal:3,1g

19

DINAR ESPECIAL DE NADAL
 Sopa de Nadal
 Pollastre a la catalana
 Pa i Pastres nadalencs
 733,73Kcal - Prot:38,9g - Lip:29,04g -
 HC:76,04g AGS:7,1g - Sucre:28,4g - Sal:2,3g

20

Arròs ecològic tres delícies
 Bacallà empanat amb amanida d'enciam,
 tomàquet i pastanaga
 Fruita fresca/Pa
 675,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,4g - HC:96,0g
 AGS:3,1g - Sucre:17,6g - Sal:2,0g

23

**BON
 NADAL!!!!**

24

25

26

27

30

31