

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FRUITA DE TEMPORADA: taronja, mandarina, pera i poma ecològiques i plàtan

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

*Espaguetis amb tomàquet
Croquetes de bacallà amb enciam i olives
Fruita del temps
Kcal. 649,346 Lip (g):19,597
Pt (g): 14,663 HC (g): 99,835*

*Llenties estofades
Truita francesa amb variat d'enciams
Fruita del temps
Kcal. 560,866 Lip (g):15,895
Pt (g): 28,338 HC (g): 74,977*

*Mongeta verda amb patata
Salsitxes amb salsa de tomàquet
Iogurt
Kcal. 688,61 Lip (g):29,523
Pt (g): 29,654 HC (g): 71,075*

*Sopa de peix amb arròs
Mero al forn amb patata, ceba i tomàquet
Fruita del temps
Kcal. 530,372 Lip (g):11,541
Pt (g): 26,612 HC (g): 75,681*

*Arròs amb tomàquet i ou dur
Lluç a la planxa amb enciam i olives
Fruita del temps
Kcal. 609,186 Lip (g):16,899
Pt (g): 27,698 HC (g): 83,67*

*Espirals a la carbonara
Magra rostida amb daus de carbassó
Fruita del temps
Kcal. 762,65 Lip (g):28,139
Pt (g): 42,112 HC (g): 81,937*

*Sopa d'au amb fideus
Hamburguesa de vedella amb salsa de tomàquet i xampinyons
Macedònia
Kcal. 644,743 Lip (g):28,266
Pt (g): 25,389 HC (g): 74,7*

*Cigrons saltejats amb pernil
Pollastre a la planxa amb enciam i olives
Fruita del temps
Kcal. 819,611 Lip (g):37,864
Pt (g): 43,093 HC (g): 70,204*

*Crema de carbassó
Bacallà amb samfaina i daus de patates
Iogurt
Kcal. 565,413 Lip (g):15,598
Pt (g): 30,327 HC (g): 72,992*

*Patates al forn amb allioli
Botifarra a la planxa amb enciam i olives
Fruita del temps
Kcal. 718,694 Lip (g):35,238
Pt (g): 25,5 HC (g): 70,687*

*Arròs caldos amb verdures
Pollastre al forn amb daus de poma
Fruita del temps
Kcal. 753,321 Lip (g):25,416
Pt (g): 36,381 HC (g): 90,127*

*Mongetes estofades
Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro
Fruita del temps
Kcal. 585,001 Lip (g):19,925
Pt (g): 21,441 HC (g): 74,811*

*Crema de porros
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita del temps
Kcal. 539,86 Lip (g):13,791
Pt (g): 34,006 HC (g): 64,081*

*Macarrons amb tonyina
Salmó la planxa amb enciam i pastanaga
Suc de taronja
Kcal. 673,926 Lip (g):24,758
Pt (g): 30,599 HC (g): 79,729*

*Minestra de verdures
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita del temps
Kcal. 613,743 Lip (g):26,676
Pt (g): 26,098 HC (g): 62,901*

*Espaguetis a la napolitana
Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita del temps
Kcal. 674,27 Lip (g):22,304
Pt (g): 35,247 HC (g): 79,55*

*Sopa d'àvia
Cuetes de rap a la marinera amb patates
Iogurt
Kcal. 641,13 Lip (g):16,673
Pt (g): 38,722 HC (g): 80,75*

*Llenties amb verdures
Truita de patates amb enciam i olives
Fruita del temps
Kcal. 698,831 Lip (g):25,981
Pt (g): 30,124 HC (g): 79,744*



Álvaro Zabaco
Dietista – Nutricionista CAT001226